世界水域安全

國際救生總會

ILS 競賽規則

第四章

沙灘和海洋項目



2025 版

2025 年 9 月 1 日生效（2026/04/01 翻譯修正）

文字翻譯：許金德 Simon Hsu 陸晉湟 Ken Lu

圖文翻譯：趙永泰 Jacky Chao

編輯打字：蘇弘恩 Hung en Su

贊助印刷：黎榮章 JC Li

第 4 節

沙灘與海洋項目

本節描述了下列沙灘與海洋競賽項目：

- 海浪游泳（Surf Race）
- 團體海浪游泳（Surf Teams Race）
- 救援浮標救生（Rescue Tube Rescue）
- 救援浮標（Rescue Tube Race）
- 跑游跑（Run-Swim-Run）
- 沙灘奪旗（Beach Flags）
- 沙灘短跑（Beach Sprint）
- 沙灘接力（Beach Relay）
- 沙灘賽跑－2 公里與 1 公里（Beach Run－2km and 1km）
- 3 x 1 公里沙灘賽跑接力（3 x 1km Beach Run Relay）
- 救生橇（Surf Ski Race）
- 救生橇接力（Surf Ski Relay）
- 救生板（Board Race）
- 救生板接力（Board Relay）
- 救生板救生（Board Rescue）
- 海洋人（奧林匹克「M」型變化）（Oceanman/Oceanwoman and Olympic “M” format variation）
- 海洋人接力（Oceanman/Oceanwoman Relay）
- 海洋救生員混合接力（海洋人男/女接力變化）（Ocean Lifesaver Relay Mixed – Oceanman/Oceanwoman Relay variation）

1. 沙灘與海洋競賽一般條件

領隊與參賽選手有責任熟悉競賽時間表，以及管理各項項目的規則與程序。

A. 若選手太晚向檢錄區報到，可能不被允許參加該項賽事。為了協助主辦單位確定需要進行多少組預賽，項目可能會在競賽前一天或競賽當天開始時進行檢錄。

B. 比賽開始時未到場的個人選手或隊伍，應取消其參賽資格。

C. 除非另有特別規定，否則競賽中不得使用任何人工增強推進力的設備（例如：手蹼、臂環）。

D. 在海洋項目中，允許使用蠟或類似物質來協助選手保持對救生板、救生橇或划槳的抓握或接觸。

E. 出於預防、醫療、治療或運動貼紮目的而使用的身體貼布，在不提供競爭優勢的前提下，可由裁判長（或其指定人員）裁定允許使用。

F. 攝影機可以安裝在救生板和救生槳上，但該裝置必須符合 S8 – 4 中指定的規範；從比賽開始到結束，選手不得在身上佩戴或以其他方式附加攝影機。

G. 所有個人選手及同一隊伍的選手，在所有項目中均須佩戴官方隊帽或頭盔（若在船艇項目中佩戴）。在每場比賽開始及接力賽的每一棒開始時，選手必須將海洋項目競賽帽穩固地固定在下巴下方並佩戴於頭部。

H. 若競賽帽在比賽開始後位移或丟失，只要裁判能確認該選手正確完成比賽，則不應取消其資格。

I. 競賽路線：針對路線的抗議僅在各個項目或賽次開始前予以受理。

- 所有賽道應依據總裁判長的要求方式進行測量、設置與調整，並盡可能確保所有賽道具有公平且平等的條件。
- ILS 賽事管理委員會與裁判長可授權調整路線設置，以確保賽事的安全、公平判決及有效進行（例如：距離、路線或浮球數量、每場比賽的選手人數）。任何路線的變更必須在比賽開始前告知選手（例如：在領隊會議、檢錄區或出發處）。
- 建議使用區分顏色的浮球與旗幟，以準確引導選手完成規定的賽道。
- 浮球距離應從低潮線時膝蓋深度水的末端起算。然而，距離可能會根據沙灘狀況與安全因素而有所變動。若浮球在競賽期間移位，可能需要進行調整。
- 船艇項目的選手可以划著船艇通過游泳項目的浮球，但前提是選手須理解：若浮球造成其進度受阻，須由選手自行負責。

J. 選手與裁判在不參加比賽或執行職務時，必須離開指定的競賽區域。競賽區域可定義為由線條或圍欄包圍的沙灘區域，或從線條、圍欄極端末端延伸至水面的直線區域，或由裁判長指定的其他區域。

K. 終點裁判對名次順序的裁決，不得提出抗議或上訴。

L. 發令員或裁判長（或裁判長指定人員）對出發的判決，不得提出抗議或上訴。

M. 環境條件的影響：若事故是由當時的環境條件造成，則不接受任何抗議或上訴（參見 S2-7）。

2. 出發

2.1 出發前

A. 檢錄應：

- 按照所有預賽及/或決賽的抽籤順序安排選手位置。
- 陪同選手及其所需器材至出發區域，並確保選手按正確順序就位。

B. 在每場比賽開始前，指定的技術裁判應：

- 檢查所有裁判是否已就位。
- 檢查選手是否穿著正確的服裝並佩戴競賽帽，以符合合法起步規定。
- 檢查器材與賽道標誌是否已就位。

C. 指定裁判（例如分區裁判）應向發令員發出信號，表示選手已交由發令員掌控。

2.2 發令員

發令員應：

A. 從發出信號到比賽開始這段時間內，對選手擁有唯一的管轄權。
B. 將自己定位在起點處，以便能完全視覺監控所有選手。
C. 確保所有比賽的出發是一致且公平的。
D. 取消搶跑選手的資格（或在沙灘旗項目中淘汰選手）。

2.3 出發程序

項目的出發是一個三步驟的過程，首先是表示「各就位」(Take Your Marks) 的信號或口令，接著是表示「預備」(Set) 的信號或口令，最後是表示「出發」(Go) 的起步信號或口令。

出發程序可能會在領隊會議中進一步說明。在每個項目第一輪開始前，也可能向選手建議將使用的出發口令。

裁判必須注意，不可因不必要的延誤或增加額外步驟而拉長出發過程。

對於海泳賽或其他從沙灘線或繩索起跑的類似項目，口頭指令如「選手請將腳放在線上或線後」(Competitors place your foot on or behind the Line) 等同於「各就位」。下一個口頭指令可能是「預備」(Set)、「面向水面」(Face the Water) 或「現在由發令員掌控」(You are in the starters hands) 或類似口令。
隨後透過發令槍、氣笛、哨音或其他適當方式給予出發（「Go」）信號。發令員將槍或氣笛舉向空中，或將哨子含在口中，也提供了出發即將開始的視覺提示。

註：腳的定義包括腳的任何部分、腳跟及/或腳趾。

同樣地，對於在水中開始的項目（例如海洋划槳賽），口頭指令「選手進入水中」(competitors to enter the water) 等同於「各就位」。下一個口頭指令可能是「預備」(Set) 或「現在由發令員掌控」(You are in the Starter’s Hands) 或類似指令，及/或由裁判高舉信號旗以表示即將出發。出發（「Go」）指令可透過發令槍、氣笛、哨音或其他適當方式給予。發令員將槍或氣笛舉向空中，或將哨子含在口中，也可能提供一個出發即將開始的視覺提示。

對於沙灘短跑，指令應簡化為：口頭指令「各就位」(Take Your Marks)，接著是表示「預備」(Set) 的口頭指令，然後是出發（「Go」）信號（通常為發令槍、氣笛、電子鳴聲器或哨音）。

關於沙灘奪旗、破浪船及 IRB 項目的出發程序，請參閱各別項目的描述。
出發後，參加游泳、救生板、救生橇（若為陸上出發）及多項全能賽的選手，可以在競賽區域範圍內自行決定進入水中的位置，前提是不干擾其他選手。

在接力或多個項目賽中，完成第一棒後，進入水中的第二棒或後續棒次選手，若阻礙了從水中上岸選手的進度，應被判定為失誤。

2.4 註

A. 發令員與助理發令員的職責是確保公平出發。若發令員或助理發令員因任何原因（包括技術或器材故障、海浪狀況或其他非選手造成的因素）判定出發不公平，應召回選手並重新開始出發程

序。

B. 雖然發令員應竭盡全力達成公平一致的出發，但在信號「go」發出時，選手或隊伍自己決定是否出發。若發令員、助理發令員或裁判長未進行召回，則不得對出發提出抗議。

C. 選手若在出發信號發出前「啟動出發動作」，應被取消資格。不自覺的動作（例如肌肉抽搐，或水中起跑時受浪潮推動）本身不屬於資格取消。預判出發信號並啟動出發動作則視為資格取消。

D. 發令員與助理發令員擁有裁量權，以判定一名或多名選手是否已啟動出發動作。通常一名選手過早的出發動作會引發其他選手跟著動作，此類由他人引起的連帶動作不予取消資格（DQ）。

E. 發令員或助理發令員對出發的裁決，不得提出抗議或上訴。

2.5 出發線

A. 出發線可由下列方式指定：

- 兩根桿子之間繫上鮮豔顏色的繩索。
- 兩根桿子之間在沙灘上畫出的線。
- 兩根桿子之間的視線，或由發令員決定的其他方式。

B. 出發時，選手的腳應位於出發線上或線後（無論是繩索、沙畫線或視線），但身體部分可以懸空越過線。

C. 在畫線並採用沙灘短跑式出發的項目中，腳和手指應位於線上或線後，除非採用站立式出發姿勢。在站立式起跑的情況下，選手的腳應在線上或線後，但身體部分可懸空越過線。

D. 在救生板賽等以畫線或繩索指定出發線的項目中，選手所持救生板的一部分可以越過出發線，但必須與線成直角，或根據當時環境條件調整角度。若將救生板放在沙灘上，板子必須平放（即救生板下方不得有沙堆或其他支撐），與起點線成 90 度，位於出發線或交接線的靠岸側。

E. 在破浪船及/或救生槳賽中，若在水中使用視線起步，船首應位於線上或線後，且與線成 90 度，或根據當時環境條件調整角度。

2.6 取消資格

A. 所有項目均採用「一次出發規則」。

B. 在採取最終預備姿勢後且在出發信號發出前，第一位啟動出發動作的個人選手或隊伍應被取消資格；但在「沙灘奪旗」項目中，該選手應被淘汰（DQ7）。

C. 若在宣布資格取消前已鳴響出發信號，則應召回選手並重新開始。

D. 召回選手的信號應與出發信號相同，但須重複鳴響。

E. 任何因搶跑而被取消資格的選手，不得允許繼續參加該場比賽，且必須退出出發線。

F. 所有未能在合理時間內遵守發令員指令的選手，應被取消資格（DQ8）。

G. 任何選手在發令員發出第一道指令後，透過聲音或其他方式干擾賽事中的其他人，可能會被取消資格或被淘汰（若是沙灘奪旗項目）(DQ9)。

2.7 接力賽中的交接與觸碰

A. 除非另有規定（參見沙灘接力），否則接力項目的交換或交接應由一名選手「觸碰」下一名隊員來完成。

B. 在觸碰動作中，一名選手須使用任一隻手明顯地觸碰另一名隊員的手或其他身體部位。所有的觸碰動作必須在水面上進行，以便清晰可見。
除了「救生橇接力」及「海洋人接力」中的划槳棒次（選手需在水中）外，出發選手的雙腳應位於交接線上或交接線的靠岸側。

C. 接力項目的選手必須從檢錄員分配的位置或賽道開始其該棒次的比賽。若選手未從指定的賽道或位置出發，該隊伍將面臨取消資格的風險。

3. 終點

A. 在選手需跑過終點線的項目中，他們必須以雙腳站立且身體直立的姿勢跨越終點線（即不可跌跤衝線）。終點的名次判定是以選手胸部跨越終點線的瞬間為準。

B. 在水中有終點線的項目（如救生橇與破浪船），當船艇的任何部分跨越終點線時，即視為該選手、隊伍或船員已正確完成比賽。

- **註 1：** 為了正確完成救生橇賽，選手必須擁有（或重新取得）其划槳船與槳，從海側跨越水中終點線，並保持與船、槳的接觸（參考海洋划槳規則）。
- **註 2：** 破浪船在船艇任何部分跨越終點線，且至少有三名船員與船保持接觸或控制船隻，並且船隻設備齊全，才視為正確完成比賽（參考救生船規則）

C. 要求跨越終點線的項目中，若選手未能正確跨越，可以返回並重新正確跨越終點線以記錄名次。

D. 一旦選手被判定為正確跨越終點線，即視為已完成比賽。該選手不得重新進入賽道以修正先前任何的比賽錯誤。

3.1 判決

A. 所有項目應透過視覺或電子方式進行評判。名次應由終點裁判決定。若出現平手，則據實宣布。

B. 凡有條件的情況下，評判過程中應利用電子設備（包括錄影或其他技術評判輔助工具）。

C. 若使用電子手段輔助評判及/或記錄比賽，選手必須按照相關裁判的指示放置感應標籤（例如：穿戴在背心上、固定在指定的手腕或腳踝、或放置在船艇/救生船的指定部位）。若用於判定比賽結果，則應以感應標籤跨越終點線的先後順序為準。若電子標籤失效，則所有名次應透過視覺判定及/或使用常規方法記錄。

D. 裁判的位置應確保能清晰觀測終點線。在適當情況下，裁判應位於高處位置。

E. 第一名裁判負責選出第一名與第二名；第二名裁判負責選出第二名與第三名，依此類推（即第一名裁判主要負責第一名，同時記錄誰獲得第二名）。

F. 若使用錄影或其他電子評判輔助工具來判定比賽結果，初步的評判結果不應宣布為最終結果，應由裁判長/分區裁判及裁判長判定該項目的最終名次。

G. 終點裁判的決定一旦定案，即視為最終結果，不得提出抗議或上訴。

H. 在裁判長的信號下，應發放名次貼紙及/或記錄姓名。

I. 裁判長可允許選手或隊伍經理在受控的情況下查看錄影回放或其他電子評判輔助工具。

3.2 時間限制

A. 裁判長可自行決定對項目的持續時間設時間限制。選手應在該輪比賽開始前獲知任何時間限制。

B. 當達到時間限制，或者後續輪次所需的合格人數已在未被取消資格的情況下完成比賽時，裁判長可指示選手在完成比賽前退出該項目。

4.種子排序

應使用種子排序。

4.1 預賽種子

對於項目的第一輪，來自同一個俱樂部或國家的參賽者將盡可能被分配到不同的預賽組別。

4.2 準決賽與決賽種子

A. 預賽之後的所有輪次均需進行種子排序。後續輪次、半準決賽、準決賽及決賽的種子排序應基於預賽結果。

B. 根據預賽及/或後續輪次或準決賽的結果，前 16 名選手或隊伍應被分配參加下列項目的決賽：海浪游泳、海浪游泳團體賽、跑－泳－跑、沙灘短跑、救生橇、救生橇接力、救生板、救生板接力、海洋人、海洋人接力。

C. 在需要的情況下（如為了計分目的等），下列項目應舉行 A 組與 B 組決賽：沙灘奪旗、救援浮標、救援浮標救生、沙灘短跑、沙灘接力以及救生板救援。根據預賽或準決賽的結果，前 8 名選手或隊伍應分配至 A 組決賽；第 9 至第 16 名則分配至 B 組決賽。

D. 當有一名或多名選手/隊伍退出 16 人（隊）以上的決賽時，最多可從候補名單中遞補 4 名選手或隊伍。候補人員應來自與退出者相同的資格賽場次。決賽不應重新進行種子排序。

E. 當有一名或多名選手/隊伍遞補至 8 人的 A 組決賽，或退出 B 組決賽時，最多可從預賽中遞補 4 名候補選手。B 組決賽不應重新進行種子排序。若現場候選人數不足，B 組決賽將由已報到的人員繼續進行。候補人員應來自與退出者相同的資格賽場次。B 組決賽不應重新進行種子排序。

F. 並列：當出現名次平手且符合晉級決賽資格時，若人數允許，平手的選手或隊伍應一併晉級至相應的決賽。若決賽名額不足，則平手的選手或隊伍之間應進行一場附加賽以決定決賽席次。

4.3 位置抽籤

預賽及沙灘位置的初始抽籤可由主辦單位執行並提供給各隊。後續輪次（如半準決賽、準決賽與決賽）的位置抽籤應由賽事裁判執行。

抽籤所使用的方法（包括初始預賽抽籤與選手種子排序）應經由裁判長核准。

4.4 沙灘位置

對於海浪游泳、救生橇、救生板、多種項目及破浪船項目，起點位置與賽道應從左側（面向水面）開始依序編號，由 1 號開始。對於沙灘項目，1 號位置應最靠近水邊。

4.5 參賽者人數限制

裁判長應決定項目是以預賽、半準決賽、準決賽或決賽形式進行。下表為預賽或決賽中建議的最大參賽人數。只有競賽委員會與裁判長在充分考量評判效率、環境條件、安全因素及對所有選手的公平性後，方可授權更改這些最大人數限制。

項目	建議最大人數
海浪游泳（Surf Race）	32 名選手
救援浮標（Rescue Tube Race）	9 名選手
跑－游－跑（Run-Swim-Run）	32 名選手
沙灘奪旗（Beach Flags）	16 名選手（決賽 8 名）
沙灘短跑（Beach Sprint）	10 名選手（決賽 8 名）
沙灘賽跑（Beach Run, 2 公里與 1 公里）	40 名選手
3 x 1 公里沙灘賽跑接力（3 x1km Beach Run Relay）	40 隊各 3 名選手
救生橇（Surf Ski Race）	16 名選手
救生板（Board Race）	16 名選手
海洋人（Oceanman/Oceanwoman）	16 名選手
海洋人 M （Ocean M）	16 名選手
海洋人淘汰賽（Oceanman/Oceanwoman/Ocean M Eliminator）	16 名選手
團體海浪游泳（Surf Teams Race）	10 隊各 3 名選手
救援浮標救生（Rescue Tube Rescue）	9 隊各 4 名選手
沙灘接力（Beach Relay）	10 隊各 4 名選手
救生橇接力（Surf Ski Relay）	16 隊各 3 名選手
救生板接力（Board Relay）	16 隊各 3 名選手
救生板救生（Board Rescue）	9 隊各 2 名選手
海洋人接力（Oceanman / Oceanwoman Relay）	16 隊 4 名選手
海洋人 M 救生員接力（Ocean M Lifesaver Relay）	24 隊 4 名選手

5. 海浪游泳

5.1 項目描述

選手從沙灘出發線跑步進入水中，繞過由浮球指定路線約 400 公尺（壯年組為 280 公尺），返回岸邊並在沙灘上的終點旗之間衝線完成比賽。

為了便於記錄終點名次，選手可能會被引導至以下位置：

- 位於終點線後方沙灘上、與終點線成約 30 度角的一條直線上。
- 位於終點線後方 10 公尺處、與終點線成直角的一系列線條上（每條線間隔 5 公尺）。

5.2 賽道

如路線圖所示，選手須依指示完成路線。為了確保出發與終點的公平性，裁判長可根據當時的海況，自行決定調整出發線、終點線與浮球的對齊方式。

出發線： 應由沙灘上兩根桿子之間的畫線，或兩根桿子之間拉起的鮮豔色繩索指定，長度約 40 公尺。起點線應位於距離水邊約 5 公尺處，並以 1 號浮球（紅/黃色）為中心對齊。

終點線： 位於兩面綠色（或該區域代表色）旗幟之間，旗幟間隔 5 公尺，應位於距離水邊約 15 公尺處，並以 9 號浮球（綠/黃色）為中心對齊。

游泳路線： 應由浮球標記（如圖所示），最遠的浮球位於膝蓋深度水域以外約 170 公尺處。水上距離可能會根據環境條件而有所變動。

5.3 裁判判決

在出發信號發出時，選手應從出發線出發，在不阻礙其他參賽選手的情況下進入水中，游向並繞過浮球，隨後返回岸邊並在兩面綠色終點旗之間衝線。

註： 選手可以接觸浮球與浮球繩索，但不得利用浮球繩索拉動自己前進。

選手必須以雙腳站立且身體直立的姿勢完成比賽。終點名次是以選手胸部跨越終點線的瞬間為準。裁判應就位觀察比賽過程，並在終點線判定選手的名次。

5.4 取消資格

除第 2 節的一般規則及 S4-1 至 4-3 所概述的規則外，下列行為將導致資格取消：

A. 未能按規定及描述完成賽道 (DQ12)。

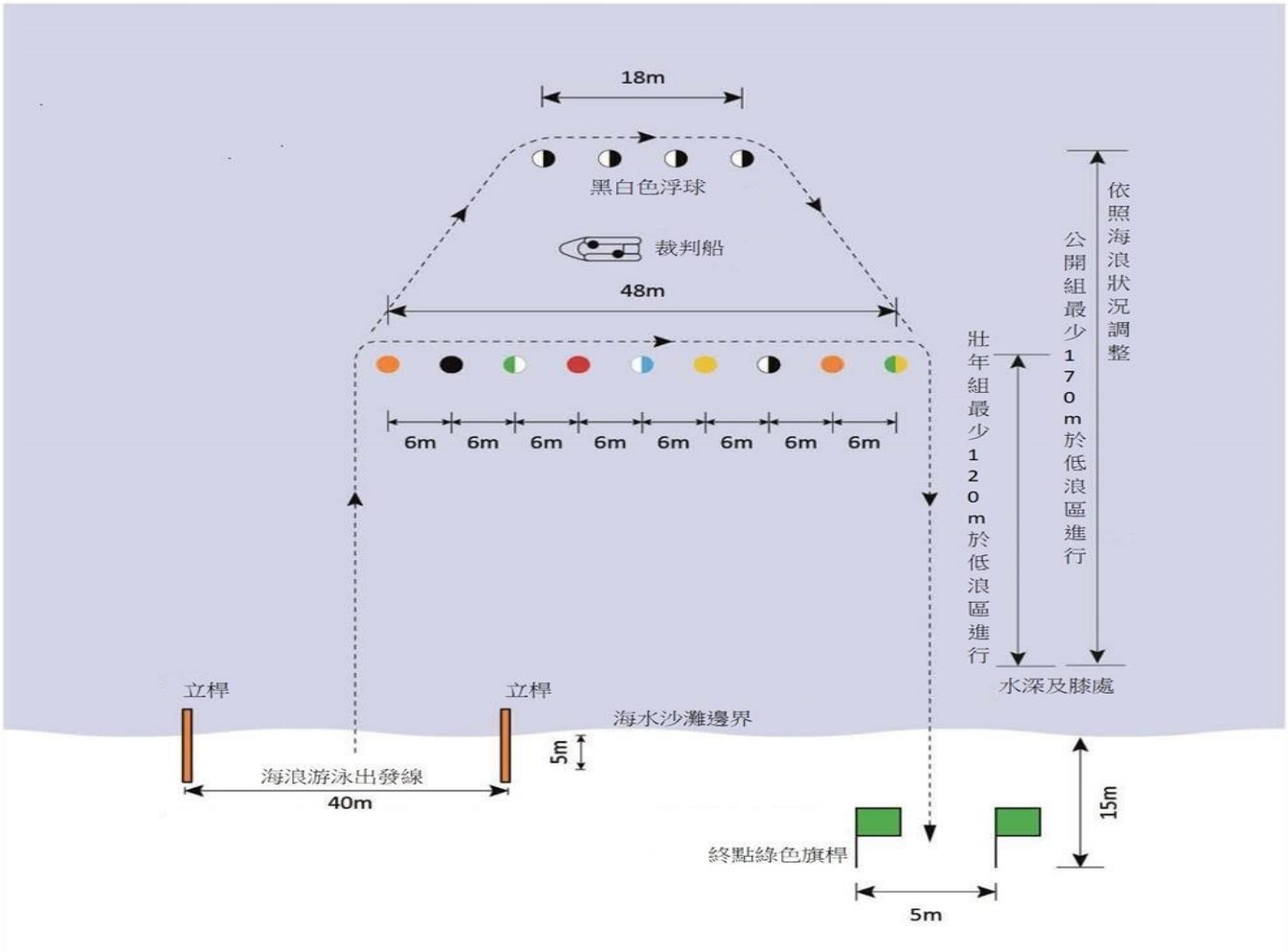

圖 14：海浪游泳（距離僅為約略值）

註： 競賽場地的佈局，包括沙灘設置相對於浮球位置的關係，可根據當時的海浪、海流及沙灘狀況進行調整。

年齡組別	約略距離
公開組與青年組	170 公尺（至後排浮球處）
壯年組	120 公尺（至前排浮球處）

6. 團體海浪游泳

6.1 項目描述

每隊三名成員同時從沙灘出發線跑步進入水中，繞過由浮球指定的約 400 公尺（壯年組為 280 公尺），返回岸邊並在沙灘上的終點旗之間衝線。

檢錄： 每隊的三名成員應依抽籤位置，面向水邊縱向排成一列。下一隊則排在第一隊旁邊，依此類推。

當所有隊伍集合完畢後，發令指示面向競賽區域。在裁判的指導下，最靠近水邊的那一排選手先進入競賽區，1 號位置位於面向水面的左側。隨後是第二排及第三排選手進場。（此程序是為了讓同一隊的隊員均勻分散在出發線上。）

計分方式：名次即為得分：第一名得 1 分，第二名得 2 分，第三名得 3 分，第四名得 4 分，依此類推。總積分最低的隊伍為獲勝者。若有兩隊或多隊積分相同，則以該隊最後一名成員先完成比賽的隊伍獲得較高名次。

所有完成比賽的選手名次均會被記錄並計算積分。若有隊伍被取消資格，名次將重新分配並重新計算積分。

若海泳個人賽與團體賽合併舉行，非團體賽選手的名次將在計算團體賽結果時被剔除。

6.2 賽道路線

團體海浪游泳所使用的賽道路線與「海浪游泳」相同（如圖 14 所示）。為了確保出發與終點的公平性，裁判長可根據當時的海況，自行決定調整起點線、終點線與浮球的對齊方式。

6.3 裁判判決

在出發信號發出時，選手應從出發線出發，在不阻礙其他參賽選手的情況下進入水中，依指示游向並繞過浮球，隨後返回岸邊並在兩面綠色終點旗之間衝線。

附註：選手可以接觸浮球與浮球繩索，但不得利用浮球繩索拉動自己前進。

選手必須以雙腳站立且身體直立的姿勢完成比賽。終點名次是以選手胸部跨越終點線的瞬間為準。裁判應就位觀察比賽過程，並判定選手在終點線的名次。

6.4 資格取消

除第 2 節的一般規則及 S4-1 至 4-3 所概述的規則外，下列行為將導致資格取消：未能按規定及描述完成賽道 (DQ12)。

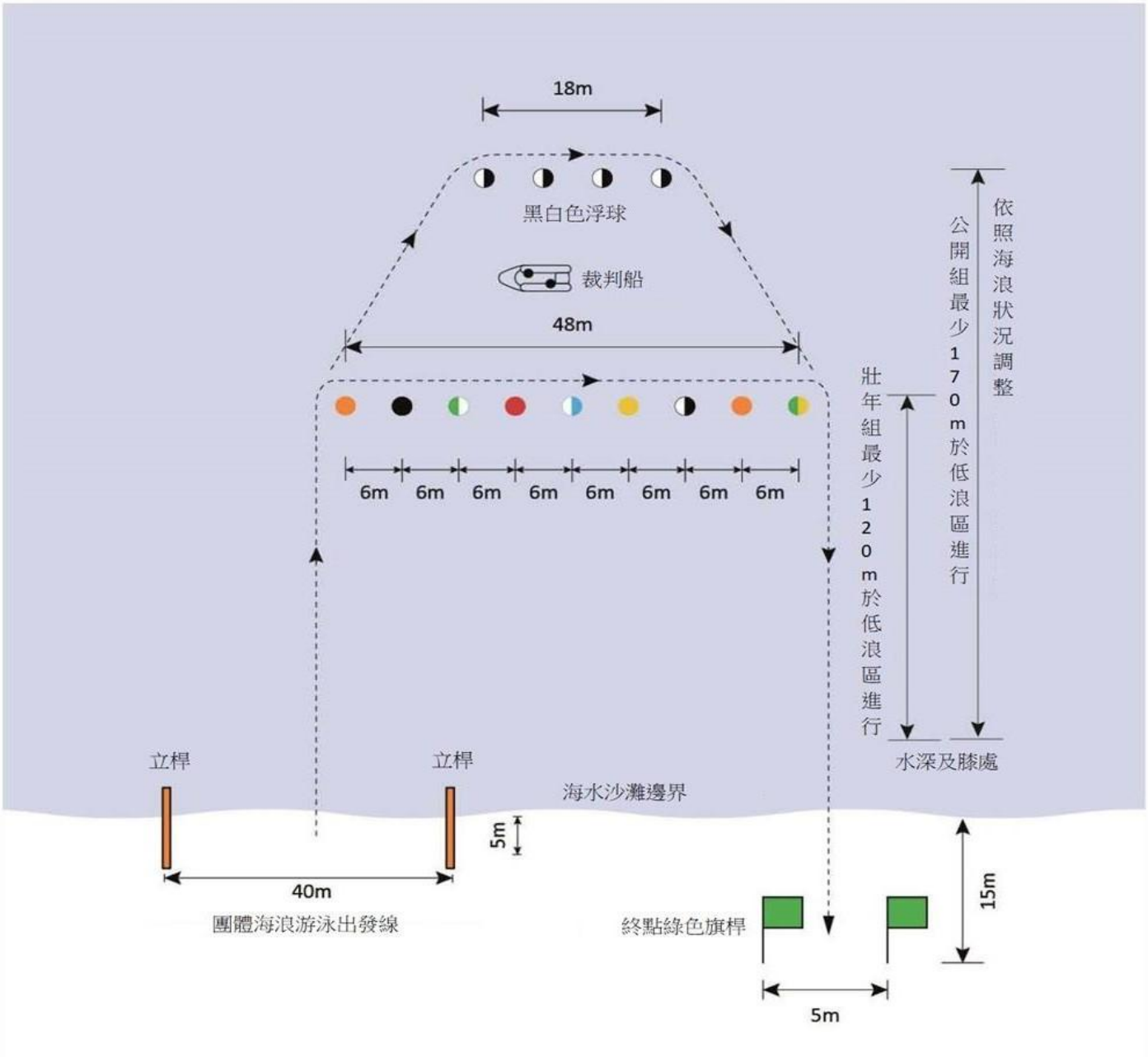

圖 15：團體海浪游泳（距離僅為約略值）

註： 競賽場地的佈局，包括沙灘設置相對於浮球位置的關係，可根據當時的海浪、海流及沙灘狀況進行調整。

年齡組別	約略距離
公開組與青年組	170 公尺（至後排浮球處）
壯年組	120 公尺（至前排浮球處）

7. 救援浮標救生

7.1 項目描述

每隊由四名選手參加：一名「溺者」、一名救援浮標游泳者，以及兩名救援者。溺者游向約 120 公尺外的指定浮球，發出信號後等待救援浮標游泳者前來救援。在他們返回岸邊時，剩餘兩名救援者進入水中協助。當隊伍中第一名成員在與溺者保持接觸的情況下跨越終點線時，比賽結束。

A. **出發：** 所有四名選手在出發線處各隊分配的位置集合。在出發信號發出前，救援浮標游泳者及其器材必須位於出發/終點線的靠岸側。救援浮標游泳者可以手持或穿戴救援浮標，並可手持蛙鞋。救援浮標背帶可背在一肩、雙肩或斜背在胸前。跨越出發線前不得佩戴蛙鞋。

- 在出發信號下，溺者進入水中，游至並觸摸指定浮球，在觸摸浮球時將另一隻手臂垂直舉起以示到達。隨後溺者在浮標的海側（外側）水中等待。
- **註 1：** 浮球的定義僅指浮球本身，不包括任何連接繩索及/或帶子。選手在發出到達信號前，必須在水面上清晰地觸摸浮球。
- **註 2：** 選手可以接觸浮球與浮球繩索，但不得利用浮球繩索拉動自己前往指定的浮球。
- 裁判長可決定其他能清晰表示溺者已觸摸浮球的替代信號方式。
- 選手必須從正確的分配位置出發。游錯浮球或在錯誤浮球發信號的選手應被取消資格。

B. **救援浮標游泳者：**在溺者發出到達信號後，救援浮標游泳者從起點線的正確位置進入水中，自行決定穿戴器材的時機，並游過指定浮球的左側（從沙灘看去），抵達在浮球海側等待的溺者處。救生員須正確地將救援浮標固定在溺者腋下，並扣上 O 型環。溺者可以協助固定與扣合。在溺者被扣好在救援浮標後，選手繼續（順時針方向）繞過浮球，將溺者拖向沙灘。

- **註：**選手可以接觸浮球與浮球繩索，但不得利用繩索拉動自己前進。

C. **救援者：**在救援浮標游泳者開始將溺者拖向沙灘後，兩名救援者可自行決定進入水中，協助救援浮標游泳者將溺者帶回岸邊。

D. 溺者必須被拖行或抬至終點。

E. **終點判定：**以第一名跨越終點線的隊員胸部為準，該隊員必須以雙腳站立且身體直立，並與溺者保持接觸（此時救援浮標不一定要連接在身上）。

- **註 1：**不要求救援浮標游泳者必須協助救援者拖抬溺者衝線，救援浮標游泳者也不一定要跨越終點線。
- **註 2：**雖然不要求將溺者全身拖過終點線，但建議隊伍在衝線後立即移至終點線靠岸側，以便裁判評判並讓後續隊伍順利完賽。

7.2 註

A. 所有隊員必須從出發線的分配位置出發。

B. 若救援浮標游泳者或救援者先前曾（因任何原因）越過出發線，只要在開始其該棒次前返回出發線靠岸側，則不予取消資格。

C. 出發時，游泳者可將救援浮標與蛙鞋放在起點線靠岸側，或手持。救援浮標背帶可以預先套上。

D. 救援浮標必須正確佩戴：背帶可橫跨一肩或雙肩，或單肩斜跨胸前，由選手自行決定。

- **註 1：**選手若在比賽開始前，為了拖行溺者而故意縮短救援浮標的拖繩/繩索（例如：打圈、打結或用扣環扣住繩索），應被取消資格。
- **註 2：**若救援浮標的繩索在比賽進行中纏繞在溺者身上，或因選手操作而意外縮短，則不予取消資格。

E.溺者可以協助救援浮標游泳者固定救援浮標。兩人均可進行扣合動作，但溺者必須在浮球線後方完成救援浮標的扣合。
F.救援浮標游泳者在拖行時，救援浮標必須正確固定在溺者身體周圍、腋下，並扣入 O 型環。
G.溺者必須以仰臥（背部朝下）姿勢被拖行，且除了扣在救援浮標內之外，不得以任何其他方式拖行。
H.溺者允許透過水面下的撥水和踢腿來協助，但不得使用仰泳或任何手部露出水面的游泳姿勢。

- **註：**溺者為了減少阻力或保護頭部而將手臂移至頭部前方，不取消資格。

I. 溺者在任何時候都不得透過行走或跑步來協助，但在搬運過程中可以透過抬起雙腿來協助。
J. 僅救援浮標游泳者可以使用蛙鞋。救援者不得使用任何器材或蛙鞋。

7.3 賽道

如賽道圖所示，賽道長度約為 240 公尺。為了確保出發與終點的公平性，裁判長可根據當時的海況，自行決定調整出發/終點線與浮球的對齊方式。
A.**出發/終點線：**應由沙灘上兩根帶有綠色（或該區域代表色）旗幟的桿子之間的畫線，或兩根桿子之間拉起的鮮豔色繩索指定。長度約 54 公尺，位於水邊。出發線與浮球的對齊方式可由裁判長調整。若擔心救援浮標會勾到繩索，可在選手就位後且出發前將繩索移除。
B.**游泳浮球：**浮球位置應與「海浪游泳」相同，以確保所有選手在沙洲和離岸流等條件上擁有公平的機會。

7.4 器材

- 救援浮標、蛙鞋：參見第 8 節。
- 除非另有通知，否則選手必須使用主辦單位提供的救援浮標。

7.5 裁判判決

終點裁判應位於終點線兩端，距離旗桿至少 5 公尺並與旗桿對齊。船上賽道裁判應位於與浮標對齊的位置（如賽道圖所示）。裁判觀察到的任何違規行為應報告給裁判長，由裁判長與相關裁判共同裁定。船上裁判若觀察到違規，應在實際可行情況下儘速報告，且必須在比賽結果宣布前完成。

7.6 資格取消

除第 2 節的一般規則及 S4-1 至 4-3 所概述的規則外，下列行為將導致資格取消：

- 未能按規定及描述完成賽道 (DQ12)。

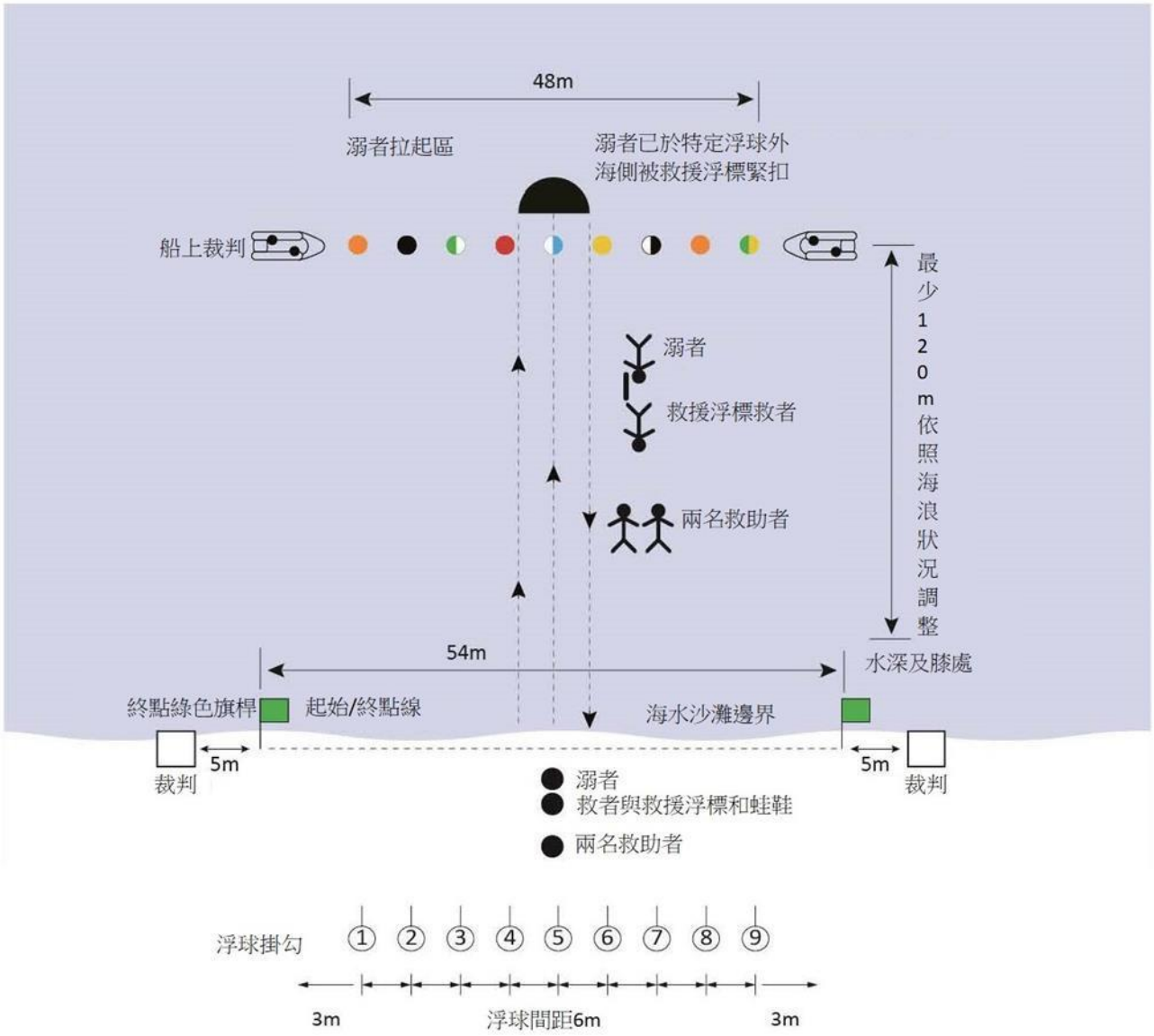

圖 16：救援浮標救援

（距離僅為約略值）

註： 競賽場地的佈局，包括沙灘設置相對於浮球位置的關係，可根據當時的海浪、海流及沙灘狀況進行調整。

8. 救援浮標

8.1 項目描述

救援浮標與蛙鞋放置在沙灘上，距離水邊約 15 公尺處，並與選手指定的浮球對齊。

選手在距離水邊約 5 公尺的起點線就位。

在出發信號下，選手跑向沙灘上方取得其救援浮標與蛙鞋，並自行決定穿戴器材的時機，進入水中游向並繞過（從沙灘看去的左側）其指定的浮球，隨後返回沙灘並跨越終點線。

註： 選手可以接觸浮球與浮球繩索，但不得利用浮球繩索拉動自己前往指定的浮球。

終點名次是以選手以直立姿勢跨越終點線時的胸部為準，且選手必須持有兩隻蛙鞋，並將救援浮標背帶套在肩上。

註： 出發時，救援浮標與蛙鞋必須依選手意願放置在指定浮球靠海側。

- **註 1：** 救援浮標背帶可套在一肩、雙肩或單肩斜跨胸前。
- **註 2：** 選手若在比賽開始前故意縮短救援浮標的拖繩/繩索（例如：打圈、打結或用扣環扣住繩索），應被取消資格。
- **註 3：** 若救援浮標繩索在比賽開始後被選手以其他方式縮短，則不予取消資格。

8.2 路線

救援浮標競賽應在「救援浮標救生」的一般規則下進行。路線與「救援浮標救生」相同（如圖 16 所示）。

為了確保出發與終點的公平性，裁判長可根據當時的海況，自行決定調整出發線、終點線與浮球的對齊方式。

8.3 裁判判決

船上裁判應位於與浮球對齊的位置（如賽道圖所示）。終點裁判應位於終點線兩端，距離旗桿至少 5 公尺並與旗桿對齊。

8.4 器材

- 救援浮標：參見第 8 節。
- 除非另有通知，否則選手必須使用主辦單位提供的救援浮標。

8.5 資格取消

除第 2 節的一般規則及 S4-1 至 4-3 所概述的規則外，下列行為將導致資格取消：未能按規定及描述完成賽道 (DQ12)。

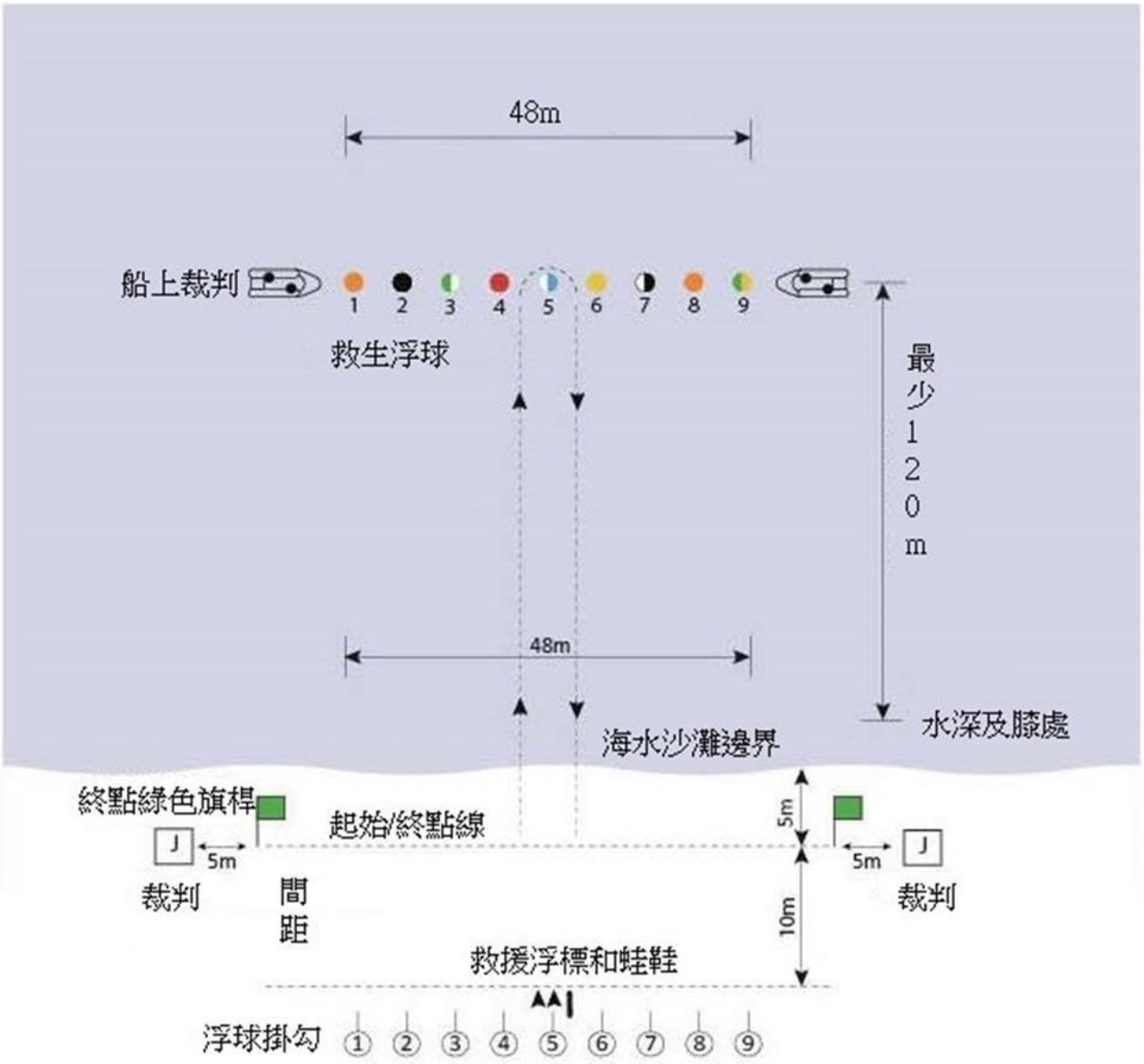

圖 17：救援浮標（距離僅為約略值）

註： 競賽場地的佈局，包括沙灘設置相對於浮球位置的關係，可根據當時的海浪、海流及沙灘狀況進行調整。

9. 跑－泳－跑

9.1 項目描述

選手從出發線出發，跑步並以左手側繞過轉折旗（即逆時針），進入水中游向浮球，並由左至右繞過浮球。隨後，選手游回岸邊，再次以右手側繞過轉折旗（即順時針），最後跑向位於兩面綠旗之間的終點線。

- **註：** 裁判可指示調整賽道方向，使轉折旗及/或游泳浮球以相反方向繞行。
- **註：** 選手可以接觸浮球與浮球繩索，但不得利用浮球繩索拉動自己前進。

9.2 賽道路線

如賽道圖所示，賽道配置應使選手跑步約 200 公尺、游泳約 280 公尺，再跑步約 200 公尺，最後在兩面綠色（或該區域代表色）旗幟之間衝線完賽。

9.3 裁判判決

選手必須以雙腳站立且身體直立的姿勢完成比賽。終點名次是以選手胸部跨越終點線的瞬間為準。裁判應就觀察比賽過程的位置，並在終點線判定選手的名次。

9.4 取消資格

除第 2 節的一般規則及 S4-1 至 4-3 所概述的規則外，下列行為將導致資格取消：未能按規定及描述完成賽道 (DQ12)。

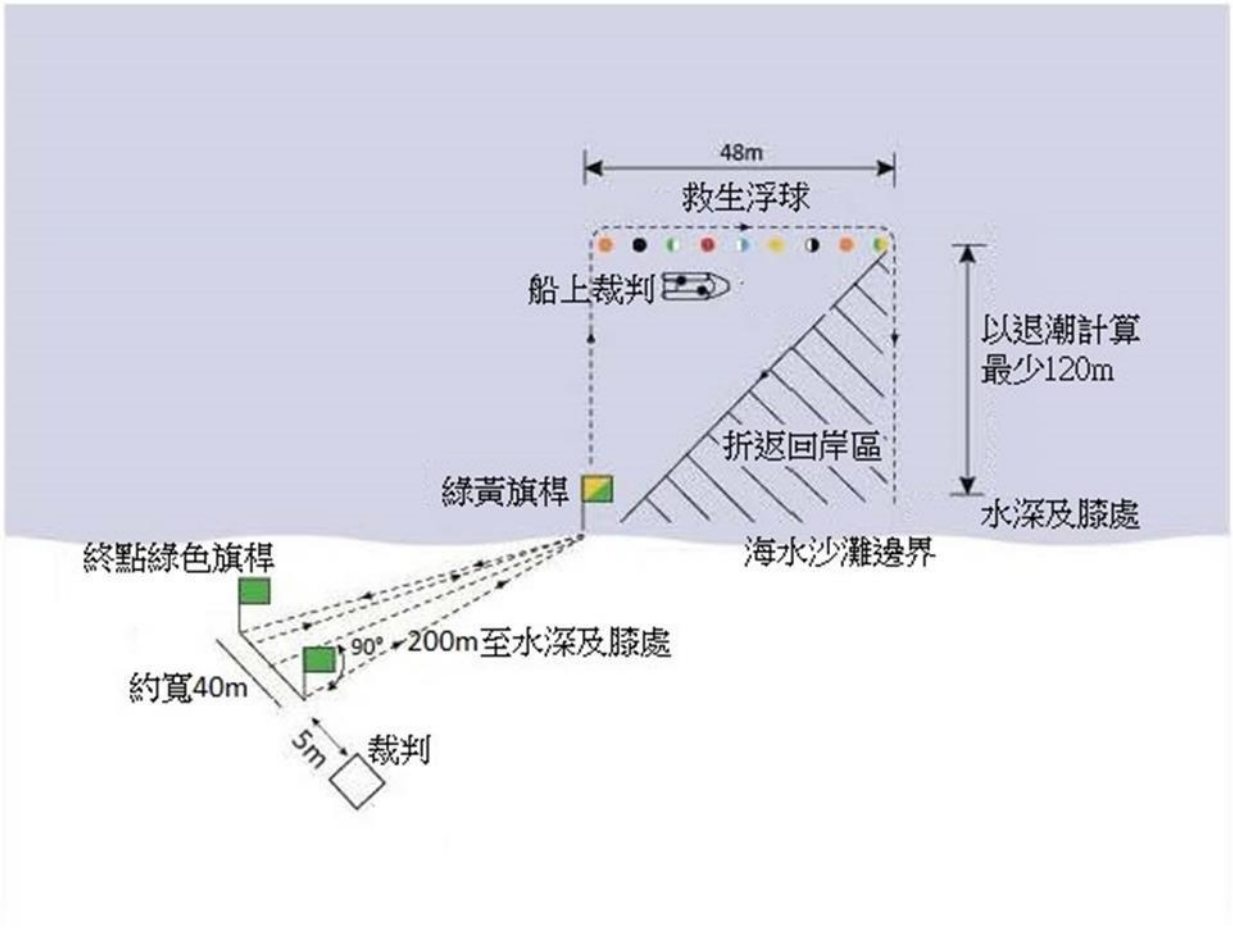

圖 18：跑－泳－跑（距離僅為約略值）

註：競賽場地的佈局，包括沙灘設置相對於浮球位置的關係，可根據當時的海浪、海流及沙灘狀況進行調整。

10. 沙灘奪旗

10.1 項目描述

選手在沙灘指定的起點位置以俯臥姿就位，隨後起身、轉身並奔跑約 20 公尺（壯年組為 15 公尺），以奪取垂直插在沙中、約露出三分之二長度的接力棒（沙灘旗）。由於旗子的數量總是比選手人數少，未能奪得旗子者將被淘汰。具體流程如下：

A. 選手須臉部朝下俯臥，腳趾置於起點線上，腳跟或腳的任何部分必須併攏且清晰可見。

B. 身體中線應與起點線成 90 度，選手的髖部與腹部必須與沙子接觸。
肩膀與手肘應對稱並與身體保持垂直，且與起點線平行。

C. 手肘應彎曲，使前臂與手部同樣保持對稱、與身體垂直，並與起點線平行。
雙手應疊放，下方的手掌平貼於沙地，上方的手掌平貼於下方手背，指尖對齊手腕。

D. 選手應抬頭等待發令員的指示。

- **註 1：**選手在俯臥於沙地前，可以平整、壓實其起點區域。選手不得堆疊沙堆或不合理地改變沙地坡度以利於出發。
- **註 2：**選手可以在俯臥前用手或腳在起點線挖坑，或在俯臥後用腳挖坑。然而，若將腳趾及/或腳部埋入沙中，雙腳的某些部分仍必須讓發令員清晰可見，且必須按上述要求併攏。
- **註 3：**根據個人喜好，手肘與肩膀不需要完全垂直對齊（即手肘與肩膀可以獨立對稱），前提是它們均與身體垂直並與起點線平行。
- **註 4：**選手必須遵守裁判的指示，不得無故拖延。若選手造成起跑過程不合理延誤，可能會被取消該輪資格 (DQ8)。

10.2 出發程序

沙灘奪旗的出發程序與第 4.2 節（一般出發）所述不同。沙灘奪旗的出發如下：

出發前，檢錄員應：

A. 按照該輪抽籤順序安排選手位置。

B. 陪同選手至出發區域，確保其按正確順序就位。

裁判長/分區裁判應：

A. 檢查所有技術裁判與器材是否就位。

B. 以一聲長哨音信號標誌每場比賽正式開始，指示選手在起點線就位。

C. 信號通知發令員，表示選手已由其掌控。

D. **發令員應位於選手視線範圍之外。**

10.3 起步

在發令員發出「選手準備」(Competitors Ready) 指令時，選手應採取上述起始姿勢。在發令員發出「低頭」(Heads Down) 指令時，選手應立即且毫不拖延地將下巴靠在手上。

A. 在刻意的停頓且所有選手保持靜止後，發令員應鳴哨發出出發信號。

B. 在出發信號下，選手應起身並奔跑以奪取旗子。

10.4 出發違規

下列行為屬於沙灘旗的初發違規：

A. 未能在合理時間內遵守發令員的指令。

B. 在發令員發出「低頭」(Heads down) 指令後且在出發信號發出前，身體任何部位離開沙地或做出任何起步動作。

若有選手被取消資格或淘汰，剩餘選手與旗子應重新對齊，但不重新抽籤位置。該輪比賽將在當前出發違規裁罰依然有效的情況下繼續進行，直到達成公平起步。

10.5 位置抽籤

應進行初步位置抽籤，並在每一輪之後再次抽籤。在準決賽與決賽中，當參賽者減少至 8 人時，每一輪後皆應重新抽籤位置。

10.6 淘汰人數

在預賽中，裁判長應決定每一輪淘汰一名或兩名選手。在準決賽與決賽中，每一輪最多只能淘汰一名選手。

10.7 重跑

若兩名或多名選手同時握住同一根旗子，且裁判無法判定哪位選手的手先抓到旗子（無論手握在旗子的哪個部位），應要求相關選手進行重跑。同樣地，若旗子「遺失」在沙子中，也應進行重跑。

若明顯看出旗子在沙中「遺失」，裁判長應發出信號（鳴哨或口頭說明）表示旗子已遺失，且該輪結束。

10.8 賽道

沙灘奪旗賽道應由四根顏色鮮明、高約 2 公尺的桿子標出並圍成「正方形」，以確保所有選手取旗的奔跑距離相同。

如賽道圖所示，從出發線到旗子的距離約為 20 公尺，寬度應足以提供 16 名選手每人至少 1.5 公尺的間距。

旗子應垂直排列在與出發線平行的直線上，使得任何兩位相鄰選手之間的「垂直線」大約穿過旗子的底部。換句話說，旗子位於相鄰選手之間等距離的旗子線上。

沙灘旗競賽場地應無碎片。若沙地表面過硬，應在比賽前及過程中進行耙理以確保安全。同樣地，在極熱的條件下，可以對沙地灑水以降低表面溫度。

10.9 器材與服裝

- **沙灘奪旗（接力棒）：** 參見第 8 節。
- 選手可自行決定穿著符合隊服要求的長褲、短褲及/或上衣。

10.10 裁判

裁判長/分區裁判或其指定人員應就位進行全面監督。發令員與檢查發令員應位於起點線兩端，以觀察任何起步違規。賽道裁判應位於賽道兩側，以觀察跑步過程及參賽違規行為。

終點裁判應位於棒子線後方數公尺處，負責向成功的選手回收旗子，並為下一輪跑測佈置棒子。

10.11 淘汰與資格取消

每一輪跑步過程或結束應被視為此項目的獨立部分。該違規行為不應帶入或計入選手在後續部分的紀錄。

出發違規或阻礙其他選手前進的選手應被「淘汰」，而非「取消資格」。

被淘汰的選手將保留其在該項目被淘汰時的積分及/或名次。然而，被「取消資格」的選手將失去在該項目中的所有成績。

在沙灘奪旗項目中，針對淘汰的申訴必須在 2 分鐘內或下一輪開始前（以較早發生者為準）提出。若發生沙灘奪旗淘汰申訴，裁判長將立即考慮申訴，且不應拖延，隨後才繼續進行比賽。對於裁判長針對沙灘奪旗淘汰申訴所作的決定，**不允許再次上訴** 。

- **註 1：** 裁判長有權根據上述流程與時限，將沙灘奪旗淘汰申訴直接提交給沙灘上的「申訴委員會 」代表裁定。若依此程序辦理，無需填寫書面文件，也無需繳納申訴費用。

- **註 2：** 若選手被判處「資格取消」，只要遵循本手冊第 2 節所述的正確程序，仍允許提出申訴及/或上訴。

阻礙

阻礙的定義：「使用手、手臂、腳或腿來阻礙另一名選手的前進。」

- 選手可以利用身體其他部位來爭取更有利的取旗位置。選手可以將肩膀或身體擠到對手前方，但**不得**使用手、手臂、腳或腿來取得或維持該位置。
- 若選手合法地取得領先位置並維持正常的跑步動作，後方的選手有義務繞過前方的選手。
- 選手可以橫越切入速度較慢的選手前方。
- 若有兩名或多名選手皆有阻礙行為，則最先使用手、手臂、腳或腿部進行阻礙的選手可能會被淘汰。
- 儘管有上述阻礙條款，若判定選手違反了 ILS 行為準則及/或進行不公平競爭（參見 2.16 節不當行為），相關選手可能會被**取消資格**。

資格取消與淘汰情形

除第 2 節的一般規則及 S4-1 至 4-3 所概述的規則外，下列行為將導致資格取消：

A. 未能按規定及描述完成賽事（DQ12）。

B. 未能在合理時間內遵守發令員的指令（DQ8）。

- **註：** 此類選手在沙灘旗項目中應被視為「淘汰」，而非「取消資格」。

C. 撿起或阻擋超過一根旗子——例如：壓在旗子上，或將旗子遮擋使他人看不見（DQ11）。

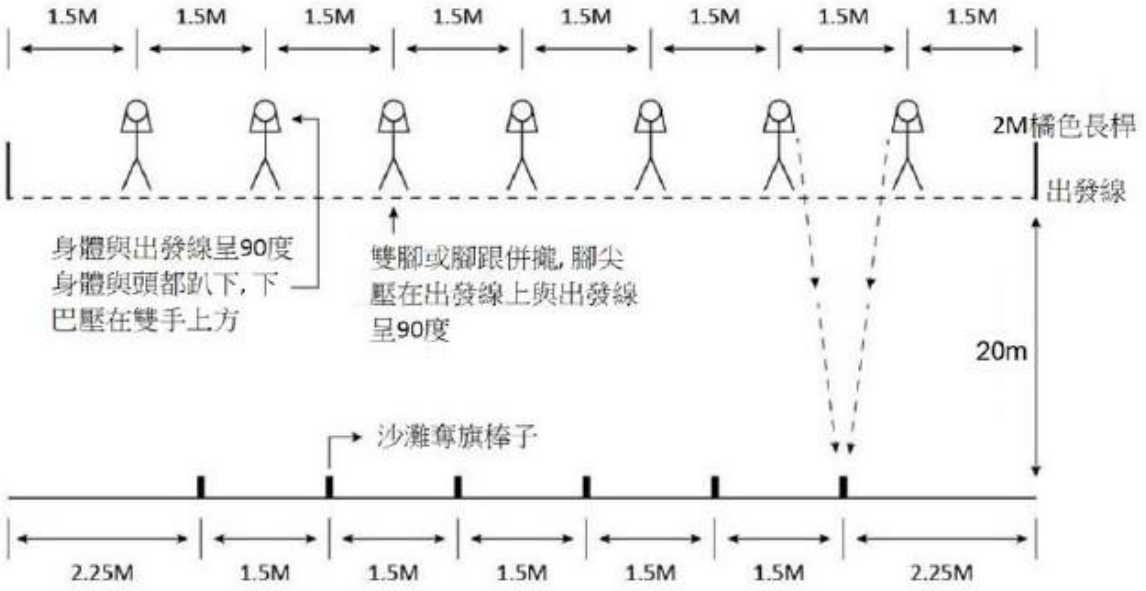

圖 19：沙灘奪旗（每輪淘汰一名選手）

（距離僅為約略值）

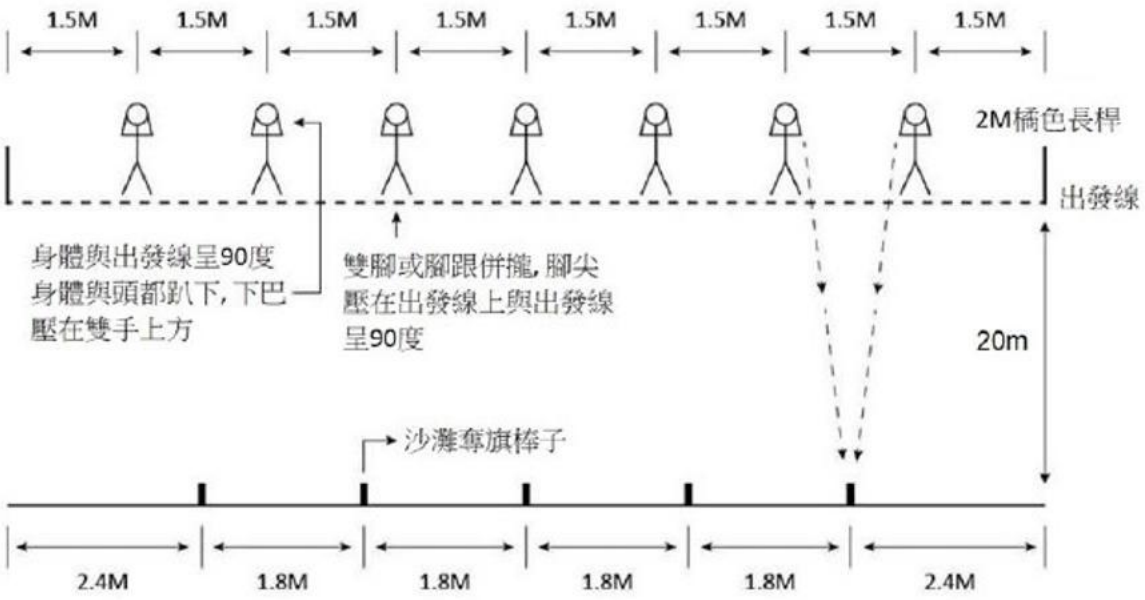

圖 20：沙灘奪旗（每輪淘汰兩名選手）

（距離僅為約略值）

年齡組別	距離
公開組與青年組	20 公尺
壯年組	15 公尺

11. 沙灘短跑（90 公尺與 70 公尺）

11.1 項目描述

選手在各自被分配的賽道就位。在出發信號下，選手在 90 公尺（壯年組為 70 公尺）的賽道上向終點線衝刺。終點名次僅以選手的**胸部**跨越終點線的瞬間為準。選手必須以雙腳站立且身體直立的姿勢完成比賽。

11.2 出發

不允許使用人工起跑架，但選手可以在賽道的沙地上挖洞或堆起沙堆以輔助出發。除了沙子以外，禁止使用任何其他材料來輔助出發。選手允許平整或壓實其賽道內的沙地。

11.3 路線

如路線圖所示，沙灘短跑賽道從出發線到終點線的距離為 90 公尺（壯年組為 70 公尺）。在出發端應提供約 20 公尺的區域供檢錄使用，在終點端亦應提供約 20 公尺的區域供選手衝線後緩衝。

賽道應為矩形且「正方化」，以確保所有選手奔跑的距離相同，並由四根高度約 2 公尺、顏色鮮明的杆子標記邊界。

沙灘上應鋪設由彩色繩索分隔的跑步賽道，以協助選手保持直線奔跑。賽道寬度在可能的情況下應設為約 1.8 公尺，最小寬度不得低於 1.5 公尺。**選手在整個比賽過程中必須保持在自己的賽道內。**

標示賽道編號的號碼牌應放置在出發線之前以及終點線之後。

檢錄線應設於起點線後方約 5 公尺處並與之平行，並由約 2 公尺高的杆子標示。

11.4 器材與服裝

- 選手可自行決定穿著符合隊服要求的長褲、短褲及/或上衣。
- 為了協助裁判判定，選手可能被要求穿著帶有顏色的號碼布。

11.5 裁判

- 裁判長/分區裁判應就位進行全面監督。
- 應指派兩名賽道裁判，以確保選手按照規定完成賽道。
- 終點裁判負責判定名次。選手的名次是以其**胸部的任何部分**跨越終點線的順序決定。選手衝線時必須雙腳站立且身體直立。
- **註：** 選手正確跨越終點線後，應留在自己的賽道內，並在聽到點名受獎或判定名次時回到終點線。

11.6 資格取消

除第 2 節的一般規則及 S4-1 至 4-3 關於海洋競賽的一般條件外，下列行為將導致資格取消：未能按規定及描述完成賽道 (DQ12)。

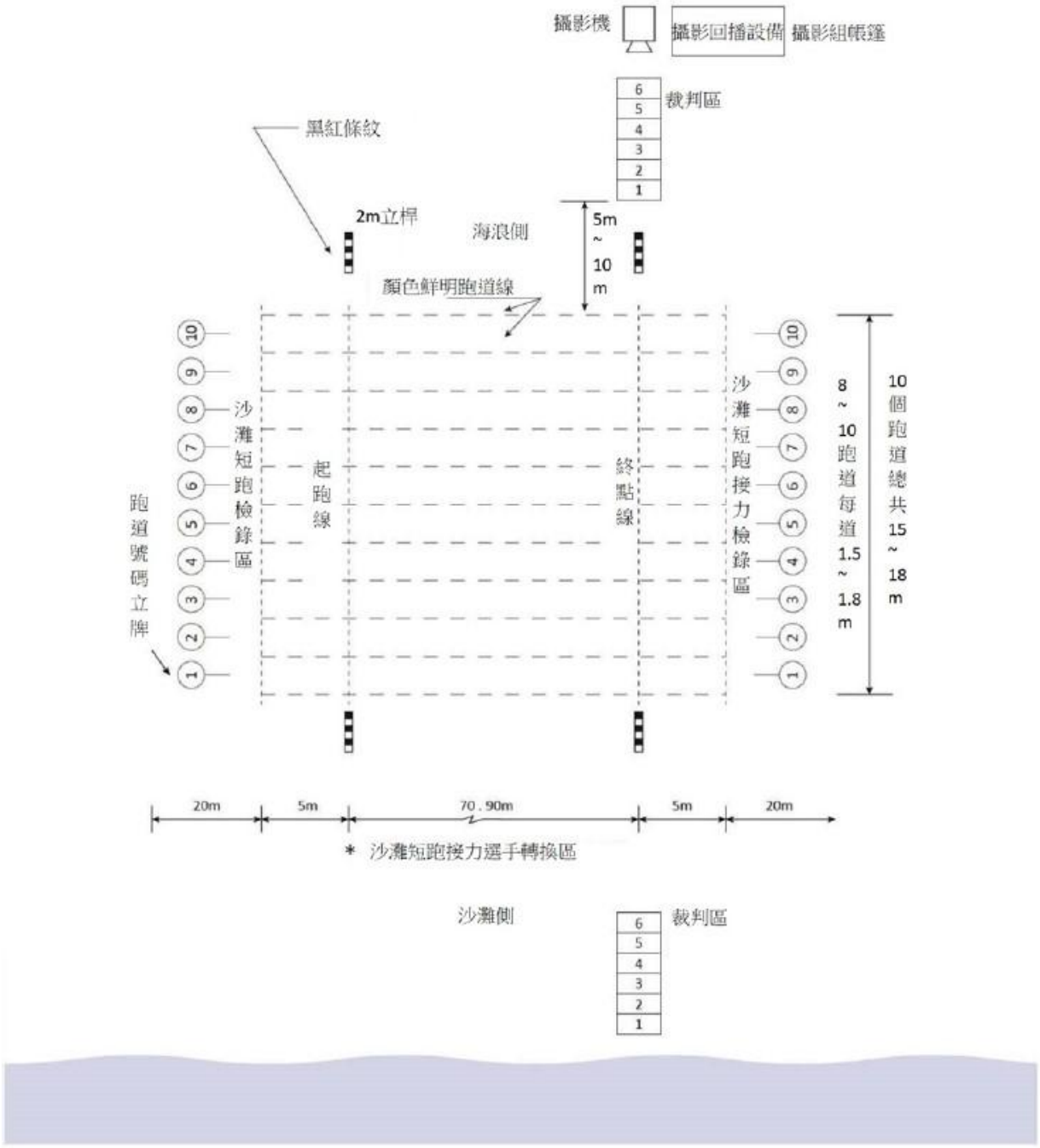

圖 21：沙灘短跑（距離僅為約略值）

年齡組別	距離
公開組與青年組	90 公尺
壯年組	70 公尺

12. 沙灘接力

12.1 項目描述

由四人組成的隊伍（壯年組為三人）以接力棒方式，在 90 公尺（壯年組為 70 公尺）的賽道上競賽。出發時，每隊各有兩名成員（壯年組為一名與二名成員）分別站在賽道兩端的指定賽道內。

比賽開始後，每位選手手持接力棒完成一個賽段，並在第一、第二及第三賽段結束時將接力棒傳給下一位跑者。所有選手完成其賽段時必須保持雙腳站立且身體直立，並與接力棒保持接觸。

選手不得干擾其他選手的比賽進度。

12.2 出發

出發規則與沙灘短跑相同，由第一名選手在出發線就位。

12.3 接力棒交接

接力棒應按下列方式進行交換：

A. 進場準備交接的選手必須將接力棒帶到**前線**。（不得將接力棒拋擲給下一位選手。）

B. 在第一、第二及第三次交接中，接收接力棒的選手可以在接棒時移動，但若在**取得接力棒所有權之前**，身體或手的任何部分跨越了前線，則將被取消資格。

C. 若接力棒在交接過程中掉落，接棒者可以撿起接力棒（須確保不干擾其他選手）並在指定賽道內繼續比賽。

D. 若接力棒在其他任何階段掉落，該選手可以撿起接力棒（須確保不干擾其他選手）並在指定賽道內繼續比賽。

12.4 路線

路線與沙灘短跑相似，如圖 22 所示。

12.5 器材與服裝

- **接力棒：** 參見第 8 節。
- 選手可自行決定穿著符合隊服要求的長褲、短褲及/或上衣。
- 為了協助裁判判定，選手可能被要求穿著彩色號碼布。

12.6 裁判與交接判定

一般而言，裁判職責與沙灘短跑相同。裁判長、賽道裁判與終點裁判在起點與終點履行相似職責。

應指派賽道裁判於賽道兩端檢查交接線，觀察交接過程中是否有違規行為。任何由賽道裁判觀察到的違規（包括交接違規）均應報告給裁判長或分區裁判。

12.7 資格取消

除第 2 節的一般規則及 S4-1 至 4-3 所概述的規則外，下列行為將導致資格取消：未能按規定及描述完成賽道 (DQ12)。

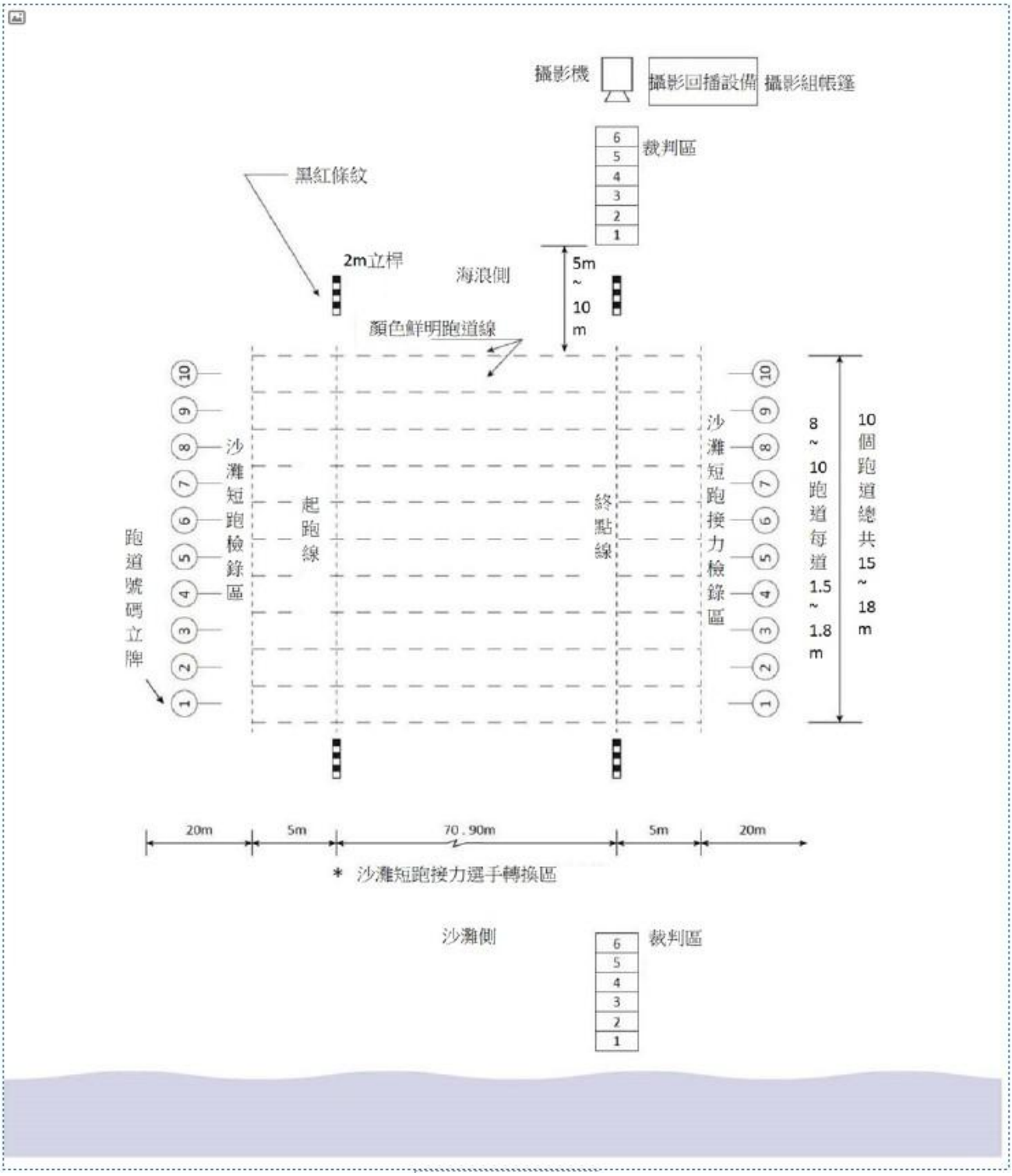

圖 22：沙灘接力（距離僅為約略值）

年齡組別	距離
公開組與青年組	90 公尺
壯年組	70 公尺

13. 沙灘長跑（2 公里與 1 公里）

13.1 項目描述 － 2 公里

選手在沙灘上進行 2 公里的競賽。路線設計應維持總距離不變，並根據場地特徵進行設置。預設的單圈距離為 500 公尺。若沙灘空間充裕，裁判長可將單圈距離設定為 1 公里。

除非裁判長另有指示，否則在出發信號下，選手沿著賽道左側奔跑，以順時針（或右手側）繞過 250 公尺外的轉折杆，再返回 250 公尺跑向出發/轉折旗。

隨後，選手繞過所有轉折旗（除非另有指示，否則採順時針或右手側繞行），再次跑向沙灘遠端並如前述方式繞過轉折旗；此流程共重複四次。在最後一圈，選手跨越終點線以完成比賽。

不允許故意推擠或阻礙其他選手前進。裁判應就位觀察比賽過程，並判定選手在終點線的名次。

終點名次是以選手胸部跨越終點線的瞬間為準。選手必須以雙腳站立且身體直立的姿勢完成比賽。

13.2 項目描述 － 1 公里

選手在上述路線上進行 1 公里的沙灘競賽。

13.3 路線

路線（如圖 23 所示）應佈置於與水邊平行的沙灘上（在可行情況下應選擇鬆軟沙地）。

出發線：應由沙地上的劃線，或在兩根帶有綠黃色旗幟的杆子之間拉起鮮豔合成繩索來指定。終點線應由兩面綠色旗幟組成，旗幟間距約 5 公尺，位於出發/轉折線的靠岸側。出發/轉折線的長度由裁判長決定。

跑步路線：路線應分為兩條與水線平行的跑道。靠近水邊的路線供選手從出發/終點線往外跑時使用。兩條路線應使用彩色膠帶、旗繩或其他適當材料分隔。

註：若路線以相反方向運行，則往外跑的路線應位於靠岸邊，返回路線則位於靠水側。

轉折點在距離起點約 250 公尺處路線分隔線的末端，應設置兩根間距約 5 公尺並帶有綠黃旗的杆子作為轉折標記。

13.4 器材與服裝

選手可自行決定穿著符合隊服要求的長褲、短褲及/或上衣。可自由選擇是否穿鞋。

13.5 裁判

- 裁判長/分區裁判應位於路線一側進行全面監督。
- 可指派路線裁判以確保選手在不干擾他人的情況下完成賽程。
- 轉折杆處應設置一名裁判，以確保沒有發生不必要的推擠或干擾。
- 終點裁判負責判定名次。

13.6 資格取消

除第 2 節的一般規則及 S4-1 至 4-3 所概述的規則外，下列行為將導致資格取消：未能按規定及描述完成賽道 (DQ12)。

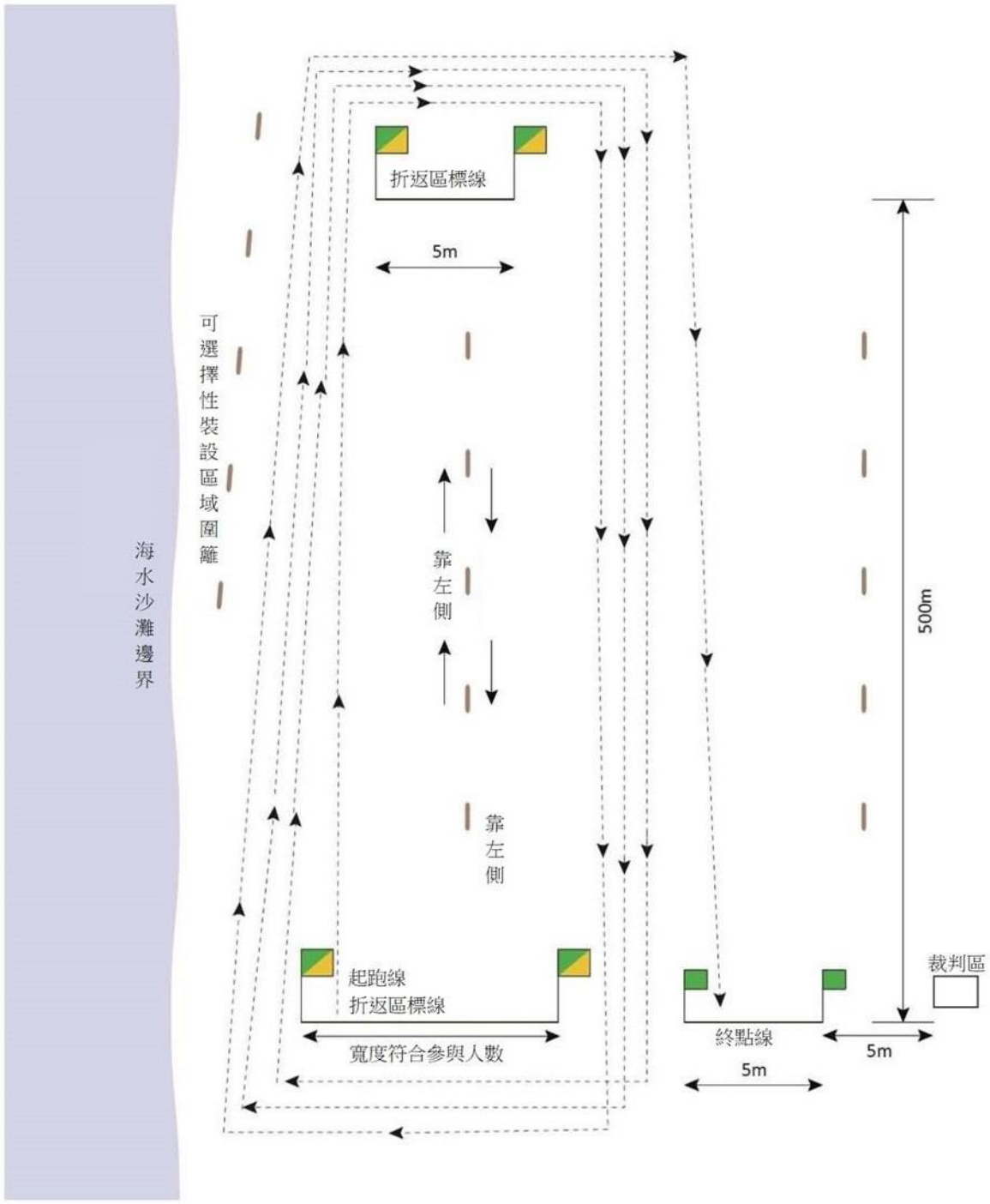

圖 23：沙灘長跑（1 公里與 2 公里）

（距離僅為約略值）

項目	路線
1 公里沙灘長跑	2 x 500 公尺路線
2 公里沙灘長跑	4 x 500 公尺路線

14. 沙灘長跑接力（3 x 1 公里）

14.1 項目描述 － 3 x 1 公里

由三名選手參賽並在沙灘上各跑 1 公里。路線設計應確保總距離符合規定，並依場地特性規劃。預設每圈距離為 500 公尺。若沙灘空間較充足，裁判長可將每圈距離設定為 1 公里。

出發訊號發出後，選手沿跑道左側前進，繞過轉向桿（除非另有指示，否則應順時針繞行或採右手向內的方向），再返回轉折旗，並重複該路線。

交棒選手繞過第一個轉折旗（除非另有指示，否則應順時針繞行或採右手向內的方向）後，與接棒選手完成交接。接棒選手須依交接區相關裁判的指示，在第一個與第二個轉折旗之間、約位於交接區中央的一條線上等候。交接必須在交棒選手繞過第一個轉折旗之後，且在接棒選手繞過第二個轉折旗之前完成。

第二位選手依上述方式完成相同路線。第三位選手依上述方式完成相同路線後，越過終點線。

不得故意推擠或阻擋其他選手或隊伍，以妨礙其前進。應安排裁判觀察比賽過程，並判定選手抵達終點的名次。選手胸部越過終點線時，判定為完成比賽。選手必須以站立、身體直立的姿勢完成比賽。

14.2 路線

路線（如以下示意圖所示）應設置於沙灘上；在可行的情況下，應設於鬆軟的沙地，並與水邊平行，分為兩條跑道。

出發線應以沙地上的線標示，或以醒目的合成纖維繩拉在兩根附有綠旗與黃旗的旗桿之間。

終點線應以兩面綠旗標示，兩旗相距約 5 公尺，並設於出發／轉折線的靠岸側。出發／轉折線的長度由裁判長決定。

跑道：路線應分為兩條與水線平行的跑道。靠近水邊的跑道供由起跑／終點線出發的賽段使用（即兩名隊員的第一賽段）。兩條跑道之間應以彩色膠帶、裝飾旗帶或其他適當材料分隔。

註：若賽道採反方向進行，出程應安排在靠岸側，回程則安排在靠水側。

轉向點應設於分道線末端，距起點約 250 公尺處，並以兩根相距約 5 公尺、附有綠旗與黃旗的旗桿標示。

14.3 裝備與服裝

接力棒：依第 8 節規定辦理。

選手可自行決定是否穿著符合隊伍制服規定的長褲、短褲及／或上衣。鞋子可穿可不穿。

14.4 判決

裁判長／分區裁判應設於賽道一側，以進行整體監督。

可安排賽道裁判，確保選手依規定完成賽道，且不干擾其他選手。轉折桿處應安排一名裁判，以確保沒有不必要的推擠或干擾。終點裁判負責判定選手名次。

14.5 取消資格

除第 2 節的一般規則及第 4.1 至 4.3 節所列規定外，有下列行為者應取消資格：未依規定完成所界定及說明的賽道（DQ12）。

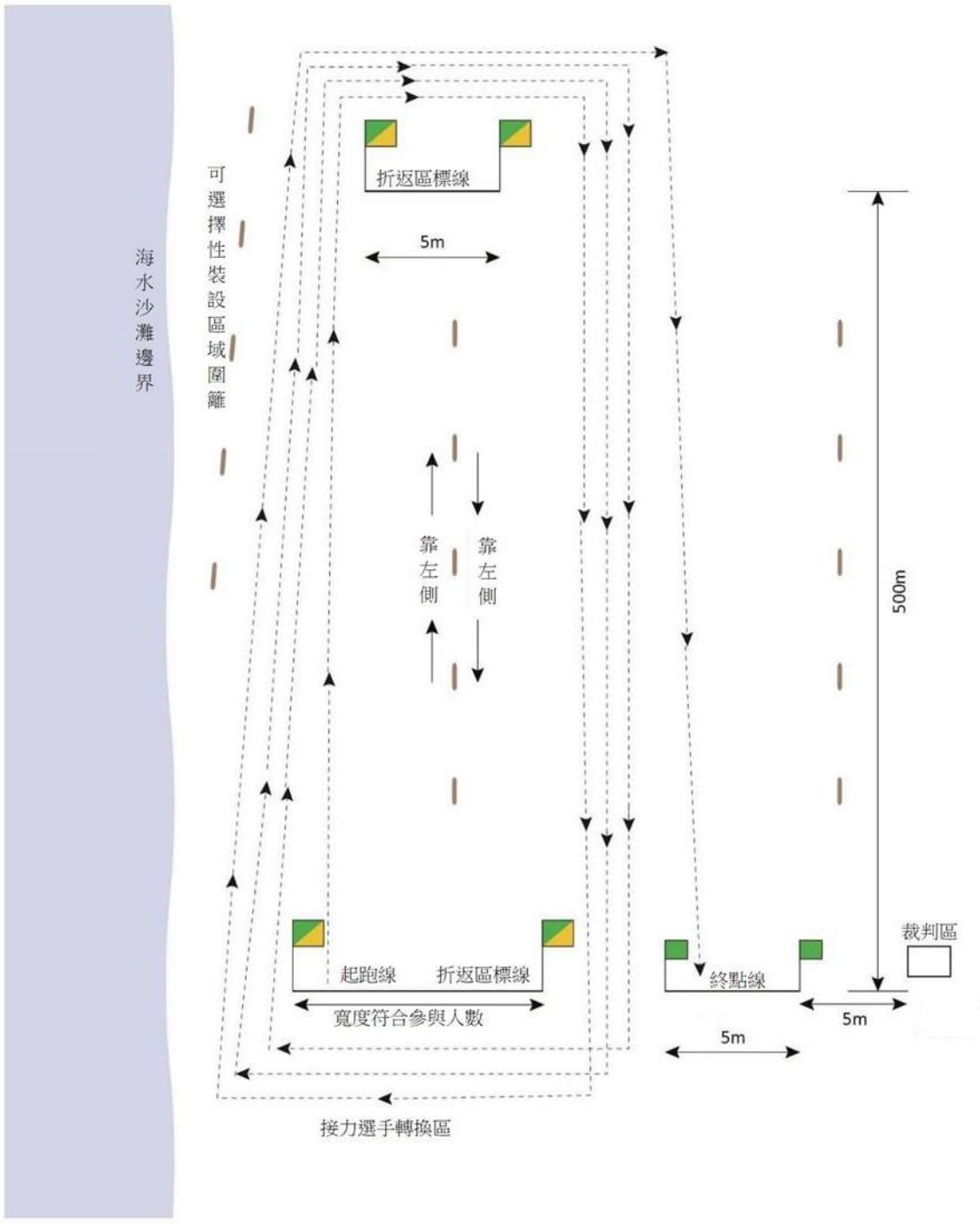

圖 24：沙灘長跑接力

（距離僅為約略值）

項目	路線
3x1 公里沙灘長跑接力	3x1 公里（每位選手跑 2 x 500 公尺）

15. 救生橇

15.1 項目描述

單人救生橇是一種主要由選手使用划槳推進的船艇。詳細規定請參閱第 8 節。

選手應在約膝深的水域中，將救生橇排列成一列並扶穩；選手彼此間距約為 1.5 公尺。選手必須遵從發令員或檢查員對救生橇排列方式所作的指示。

出發訊號發出後，選手划動救生橇，沿著浮球標示的路線前進。選手返回時，只要救生橇的任何部分越過水中終點線，即視為到達終點；選手可以乘坐、扶握或搬運救生橇通過終點線。

選手失去與救生橇的接觸或失去對救生橇的控制，不會因此被取消資格。要完成比賽，選手必須持有或重新取得自己的救生橇及划槳，並持續接觸救生橇及划槳的情況下，從海側越過水中終點線。選手不得抓住或以其他方式干擾其他選手的救生橇，也不得故意阻礙其他選手前進。

15.2 賽道

路線佈局應如下圖所示。為確保起步與終點的公平性，裁判長可根據當時的水況，自行決定調整出發線、終點線與浮球的對齊方式。

浮球：應使用三個尺寸等同於 50 公升桶裝橘色（或該區域代表色）浮球：兩個「轉折浮球」間距約 75 公尺，且距離低潮線膝深處至少 300 公尺（壯年組為 250 公尺）的划行距離。第三個「頂點」浮球應放置在兩個轉折浮球的中間且往海面延伸約 15 公尺處，與轉折浮球形成一個弧形。

出發線：不一定需要明確標示，但若有需要，應由兩根杆子標記，並使出發線中心與第一個轉折浮球對齊。

終點線：應位於兩面橘色（或區域色）旗幟之間，旗幟安裝在支架或杆子上，或放置於足以讓船艇在漂浮狀態下衝線的適當標記處。終點線中心與第三個（最後一個）轉折浮標對齊（視海浪狀況調整）。

陸上出發與終點：若條件不允許提供公平的水中出發或終點，可採用陸上出發或陸上終點。見下文。

15.3 陸上出發與陸上終點

採用陸上出發時，選手攜帶救生橇與划槳，在距離水邊約 5 公尺、間距 35 公尺的兩根 2 公尺長桿之間的指定位置排成一列。

在發令員信號下，選手自行決定何時將救生橇搬入水中並按路線圖划行。

陸上終點線應設於距離水邊約 15 公尺的沙灘上。長度為 20 公尺，兩端各由一面 4 公尺高杆上的旗幟標記。終點旗顏色應與路線浮球顏色相同。

A. 選手必須划過最後一個路線浮球。若在繞過最後一個浮球後的返程中失去與救生橇或划槳的接觸/控制，不予取消資格。

B. 選手不需要帶著救生橇或划槳衝線。

C. 終點名次是以選手胸部跨越終點線為準。選手必須以雙腳站立且身體直立的姿勢完賽。

D. 選手的隊友可協助將選手的救生橇與划槳移出賽道。註冊的代表隊教練、領隊或其他註冊人員允許擔任助手。經裁判長批准，非隊員亦可擔任助手。

E. 扶持員應：

- 不要求佩戴比賽泳帽。
- 穿著醒目的高能見度背心。

- 盡一切努力確保自己及所處理的器材不會阻礙其他選手。
- 遵守裁判的所有指示。

15.4 器材

救生橇與划槳：參見第 8 節。

器材更換：允許選手更換救生橇或划槳。其他隊員可將更換的器材帶至水邊，前提是此類更換行為不得對賽事中的其他選手造成任何干擾，且該選手必須從原始出發區域重新開始比賽。

15.5 判決

裁判應就位觀察比賽進行情況，並判定選手在終點的名次。

15.6 資格取消

除第 2 節的一般規則及 S4-1 至 4-3 所概述的規則外，下列行為將導致資格取消：未能按規定及描述完成賽程 (DQ12)。

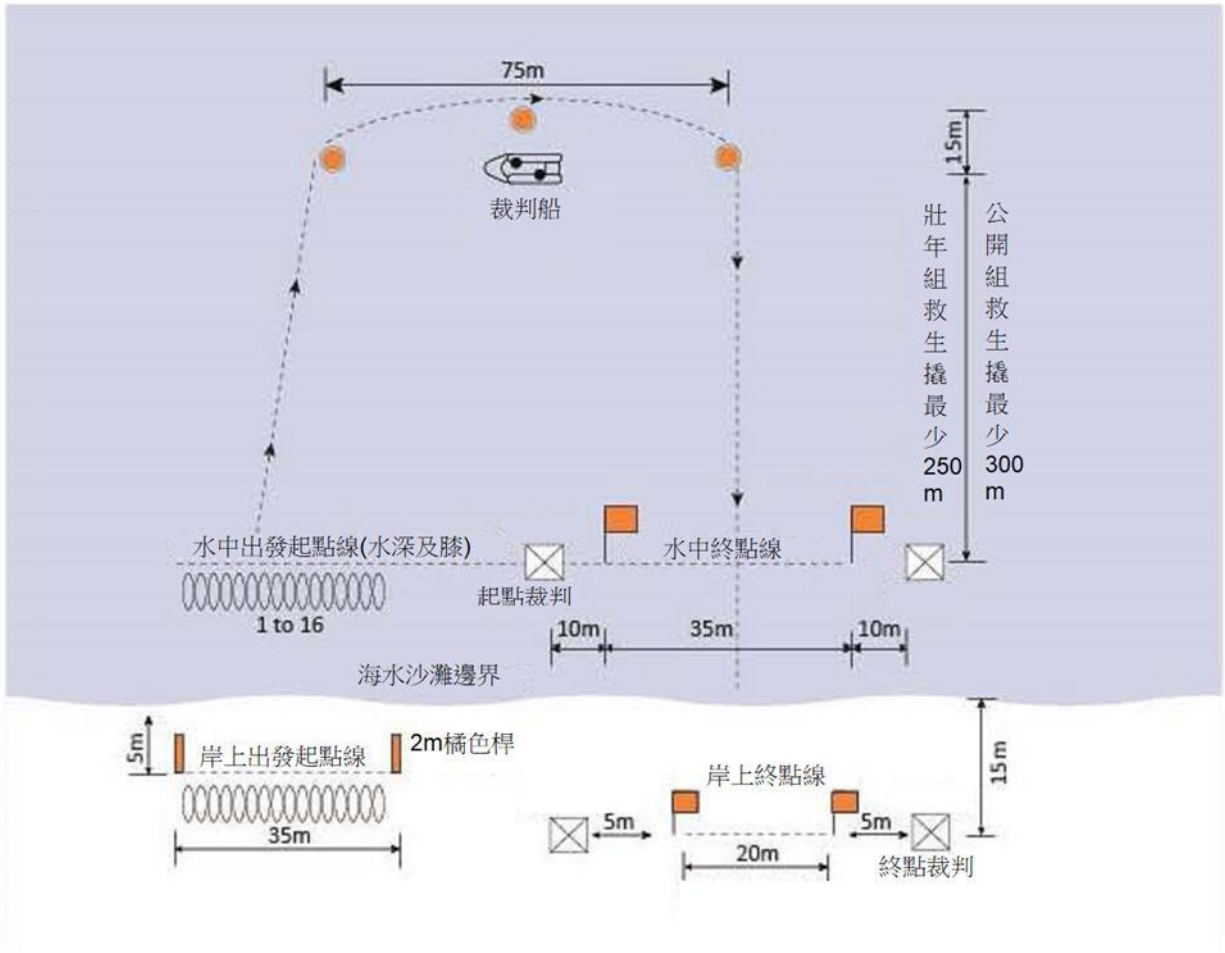

圖 25：救生橇

（距離僅為約略值）

註： 競賽場地的佈局，包括沙灘設置相對於浮標位置的排列，得根據當時的海浪、洋流及沙灘狀況進行調整。

年齡組別	距離
公開組與青年組	至浮球 300 公尺
壯年組	至浮球 250 公尺

16. 救生橇接力

16.1 項目描述

救生橇接力賽應在救生橇賽的一般規則下進行。每隊由三名選手組成，隊員可共用同一艘救生橇。選手必須遵守發令員或檢查員對於出發對齊的指示。

第一棒選手：第一棒選手應依照救生橇賽的方式出發，並完成由浮球標示的路線。繞過最後一個轉折浮球後，選手可在任何位置離開救生橇，返回岸邊，再沿沙灘跑行，從右手向內的方向繞過兩面綠色與黃色轉折旗，並在指定的救生橇交接區與第二棒選手交接棒。

第二棒選手：第二棒選手完成相同路線，繞過兩面轉折旗，並在指定的救生橇交接區與第三棒選手接棒。

第三棒選手：第三棒選手完成相同路線，繞過第一面轉折旗，並從靠岸側通過第二面轉折旗，最後從兩面綠色（或場地指定顏色）的終點旗之間完成比賽。

每隊第一棒與第三棒選手從該隊抽籤取得的出發位置出發；第二棒選手則使用相反的起跑位置。例如，在一場有 16 隊參賽的比賽中，若某隊抽中第 1 號位置，則第一棒選手從第 1 號位置出發，第二棒選手從第 16 號位置出發，第三棒選手再從第 1 號位置出發。

第一棒與第三棒選手出發起跑位置	1	2	3	4	5	6	7	8	…	16
第二棒選手出發起跑位置	16	15	14	13	12	11	10	9	…	1

選手不得抓握或以其他方式干擾其他選手的救生橇，亦不得故意阻礙其進度。

16.2 路線

路線配置應依照下方示意圖所示。終點設於兩面綠色（或場地指定顏色）的旗子之間。

救生橇接力賽的出發／接棒線設於水中。為確保出發與終點的公平，裁判長得視當時水況，酌情調整出發線與終點線相對於浮球的位置。

16.3 器材與服裝

救生橇與划槳： 參見第 8 節。

A. 隊員或經裁判長授權之其他人員，應確保其他隊友所使用的任何船艇不會對比賽中的其他隊伍或選手造成任何干擾。船艇應盡快移離水邊，以避免擁擠及可能的損壞。
B. 若同一俱樂部（單位）在同一項目中派出超過一支隊伍，每支隊伍必須在手臂、腿部或泳帽上標註區別用的數字或字母。

16.4 裁判

裁判觀察比賽過程，並判定選手抵達終點的名次。

選手必須以站立、身體直立的姿勢越過終點線。名次以選手胸部越過終點線時判定。

16.5 救生橇控制

選手在出發進行比賽時可以失去對救生橇或槳的控制，或與其失去接觸；但選手必須重新取得救生橇（及槳），並在接觸救生橇（及槳）的情況下繞過最後一個路線浮球，且完成賽程。

選手必須划動救生橇繞過最後一個路線浮球。在回程中，選手若於通過最後一個路線浮球後失去對救生橇（或槳）的控制，或與救生橇（或槳）失去接觸，不應因此被取消資格。

16.6 壯年組救生橇接力路線與程序變更

A. 壯年組救生橇接力賽的救生橇路線浮球，應依照海洋男子／海洋女子接力賽救生橇賽段的設置。除非另有指示，選手必須繞過水域中的所有浮球，包括游泳浮球、黑白色救生板浮球，以及三個橘色救生橇浮球。
B. 兩面綠／黃轉折旗應相距約 15 公尺，並依當時的海浪狀況，設置於海岸線上或約膝深的水域中，以盡量縮短跑步距離。
C. 兩面綠色（或場地指定顏色）的終點旗應設於水邊，彼此相距約 5 公尺，並距離第二面轉折旗約 5 公尺。

註：除上述變更外，其餘條件均與標準路線相同。

16.7 資格取消

除第 2 節的一般規則及 S4-1 至 4-3 所概述的規則外，下列行為將導致資格取消：未能按規定及描述完成賽程 (DQ12)。

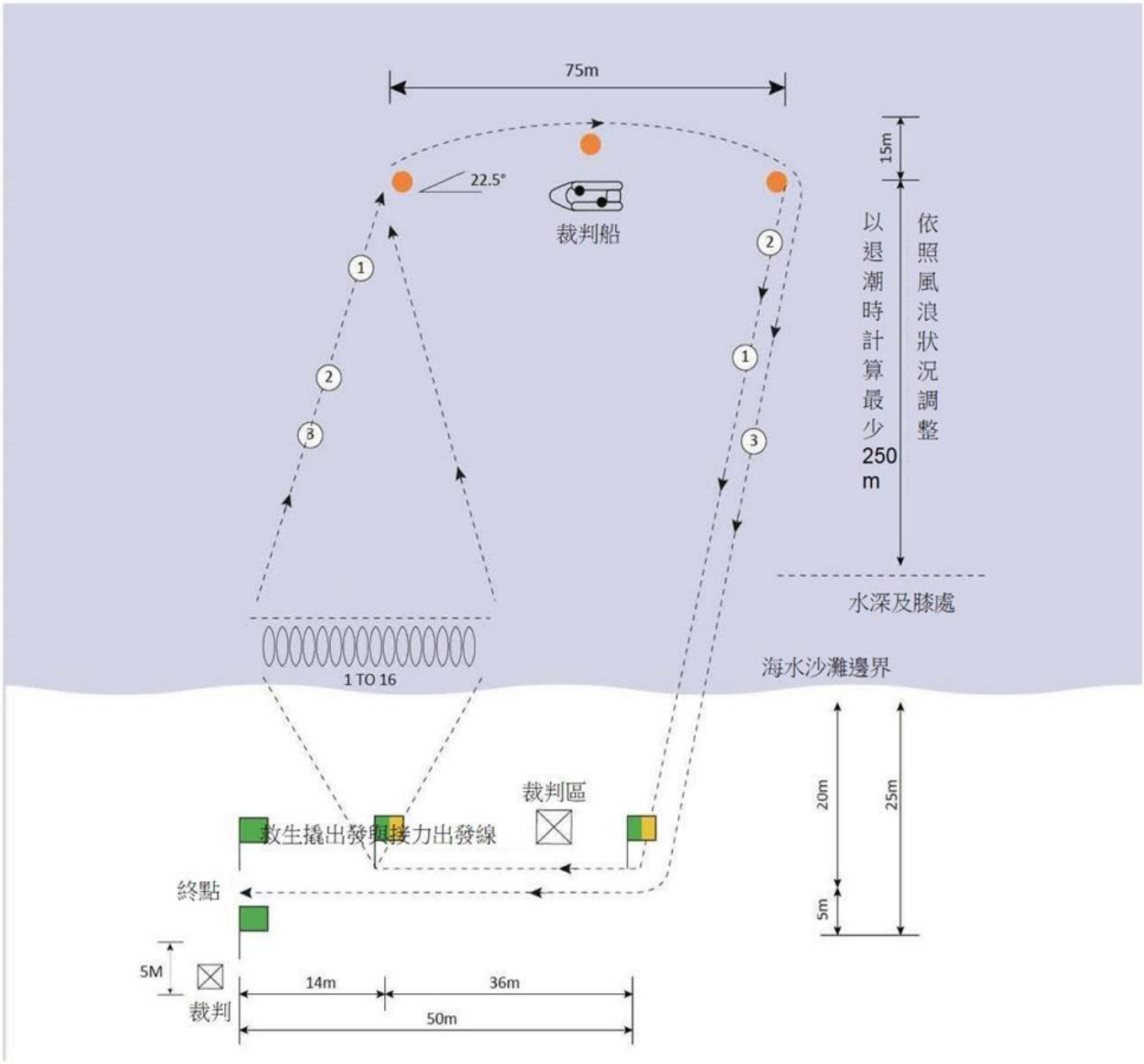

圖 26：公開組與青年組救生橇接力

（距離僅為約略值）

註： 競賽場地的佈局，包括沙灘設置相對於浮球位置的排列，得根據當時的海浪、洋流及沙灘狀況進行調整。

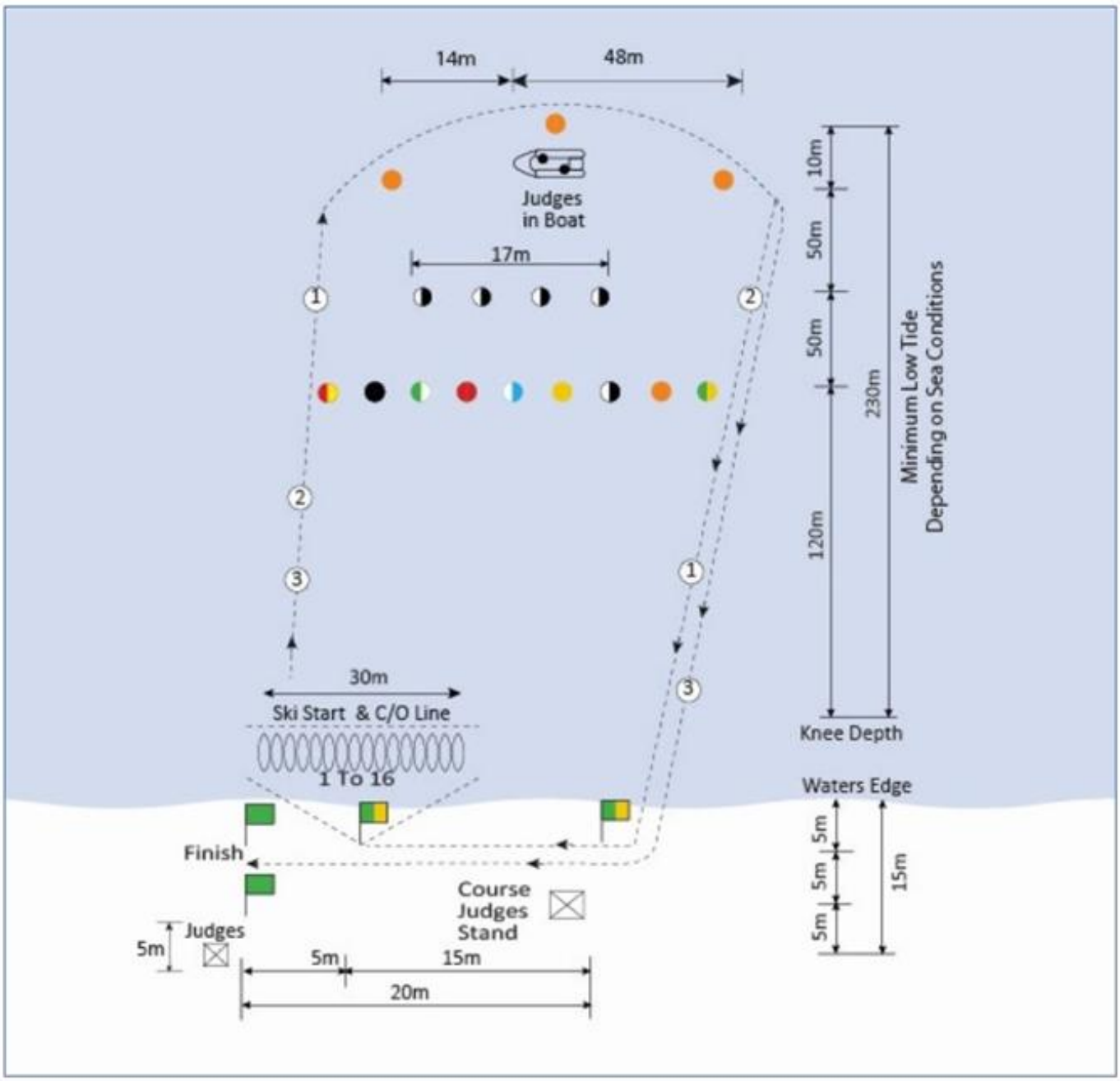

圖 27：壯年組救生橇接力

（距離僅為約略值）

註 1： 競賽場地的佈置，包括沙灘設置相對於浮標位置的排列，得根據當時的海浪、洋流及沙灘狀況進行調整。

註 2： 轉折旗應由裁判長或其指定人員根據比賽時的水況進行設置。例如：若遇沙灘陡峭及/或強大的岸浪，為了安全、公平及實用性，轉折旗應設置在距離水邊後方約 5 公尺處。然而，在平坦的沙灘及/或小浪的情況下，轉折旗可放置於水邊或水中，以盡量減少跑步距離。交接線可根據水況及轉折旗的位置，設置於沙灘上或水中。

17. 救生板

17.1 賽事說明

救生板主要是選手以雙手手臂划動推進的。詳細規定請參閱第 8 節。

選手應站在沙灘出發線上或其後方，並將各自的救生板彼此相隔 1.5 公尺放置。出發訊號發出後，選手進入水中、將救生板推入水中，並划行由浮球標示的路線；返回沙灘後，跑步越過終點線。

選手不得抓住或以其他方式干擾其他選手的救生板，也不得故意阻礙其他選手前進。

17.2 路線

路線配置應依照下方的救生板示意圖設置。

為確保出發與完賽公平，裁判長得視當時海況，酌情調整出發線與終點線相對於浮球的位置。

浮球：應使用三個黑白相間（或場地指定顏色）、尺寸相當於 50 公升的浮球。其中兩個為「轉折浮球」，彼此相距約 75 公尺；兩個轉折浮球與低潮線處膝深水域的距離至少為 250 公尺（壯年組亦同）。第三個為「頂點浮球」，應設於兩個轉折浮球的中間位置，並位於兩個轉折浮球向海側約 15 公尺處，與兩個轉折浮球共同形成弧形。

出發線，以沙地上兩根旗桿之間的線，或拉在兩根旗桿之間的醒目彩色繩標示。出發線設於沙灘上，距水邊約 5 公尺，長度為 30 公尺。出發線中央應與第一個轉折浮球對齊；但裁判長得依當時狀況酌情調整，使所有選手都能公平地繞過第一個浮球。

終點線設於兩面黑白相間（或場地指定顏色）的旗子之間，旗子位於沙灘上，距水邊約 15 公尺。終點線長 20 公尺，兩端各以一面旗子標示，旗子架設於 4 公尺高的旗桿上。終點線中央應與第三個轉折浮球對齊；但裁判長得視當時海況調整。

註：若採用替代終點方式，規定選手不帶救生板跑向終點線，則以選手胸部越過終點線作為完賽判定。選手必須以站立、身體直立的姿勢完成比賽。選手所屬隊伍的一名成員應協助將選手的艇具及划槳移離賽道。已註冊的隊伍教練、經理或其他隊伍註冊人員均可擔任器材協助員；經裁判長核准，非隊伍成員也可擔任器材協助員。

器材協助員：

- 不必戴比賽帽。
- 必須穿著醒目且具高能見度的背心。
- 應盡力確保自己及所處理的器材不妨礙其他選手。
- 必須遵從所有裁判的指示。

17.3 器材

救生板： 參見第 8 節。

允許選手使用替換的救生板，但選手必須從出發線重新開始比賽。隊友可以將替換的救生划板送至出發線，但不得因此干擾其他選手。

17.4 判決

終點名次是以選手胸部越過終點線判定完賽。選手必須在控制救生板的情況下，以雙腳站立、身體直立的姿勢完成比賽。

17.5 救生板控制

選手失去與救生板的接觸或控制並不一定會被取消資格。要完成比賽，選手必須擁有（或重新取得）其救生板，並從靠海側跨越終點線，同時保持與救生板的接觸。

17.6 資格取消

除第 2 節的一般規則及 S4-1 至 S4-3 所概述的規則外，下列行為將導致資格取消：未能按規定及描述完成賽程 (DQ12)。

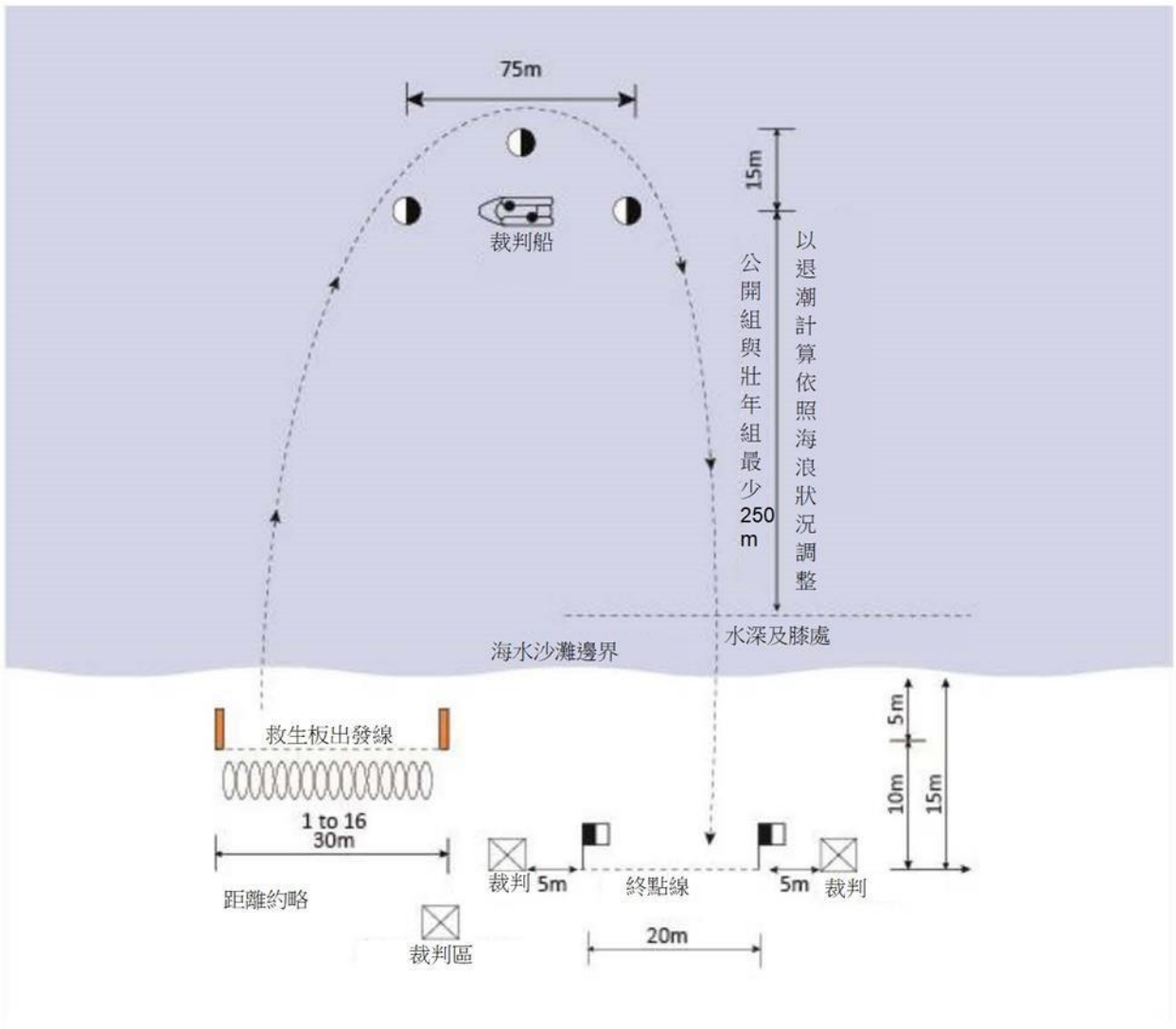

圖 28：救生板

（距離僅為約略值）

註： 競賽場地的佈置，包括沙灘設置相對於浮球位置的排列，得根據當時的海浪、洋流及沙灘狀況進行調整。

年齡組別	距離
公開組與青年組	至浮球 250 公尺
壯年組	至浮球 250 公尺

18. 救生板接力賽

18.1 項目描述

救生板接力賽應在救生板賽的一般規則下進行。每隊由**三名選手**組成，隊員可共用同一塊救生板。

第一棒選手：第一棒選手按照救生板賽的方式出發，並完成浮球標示的路線。選手隨後可離開其救生板（繞過最後一個轉折浮球後的任何位置皆可），返回岸上，跑上沙灘並以右手在內側（順時針）繞過兩面綠黃色轉折旗，在指定的救生板交接線與第二棒選手進行交接。

第二棒選手：第二棒選手完成相同的路線，繞過兩面轉折旗，並在指定的救生板交接線與第三棒選手進行交接。

第三棒選手：第三棒選手完成相同的路線，繞過第一面轉折旗後，從第二面轉折旗的靠岸側通過，並在兩面綠色（或區域代表色）終點旗之間衝線完成比賽。

救生板接力賽的第二棒與第三棒選手在等候時，雙腳必須踩在交接線或位於交接線的靠岸側。在完成交接後，第二棒與第三棒選手不需要跨越救生板出發線即可進入水中。

救生板接力賽的選手必須從分配給該路線的正確位置開始比賽。

每隊第一棒與第三棒選手應從該隊抽籤取得的出發位置出發；第二棒選手則使用相反的出發位置。例如，在一場有 16 隊參賽的比賽中，若某隊抽中第 1 號位置，第一棒選手從第 1 號位置出發，第二棒選手從第 16 號位置出發，第三棒選手再從第 1 號位置出發。

第一棒與第三棒選手出發位置	1	2	3	4	5	6	7	8	…	16
第二棒選手出發位置	16	15	14	13	12	11	10	9	…	1

選手不得抓握或以其他方式干擾其他選手的救生板，亦不得故意阻礙其進度。

18.2 路線

路線配置應依照救生板接力賽的詳細規定，並如以下示意圖所示。

為確保出發與完賽公平，裁判長得視當時海況，酌情調整出發線與終點線相對於浮球的位置。

18.3 器材

救生板：參見第 8 節。

A. 允許更換救生板，前提是選手必須從出發線重新開始比賽。隊友可將更換的救生板帶至出發線，前提是不干擾其他選手。

B. 隊員或經裁判長授權之其他人員，應確保其他隊友所使用的任何器材不會對比賽中的其他隊伍或選手造成任何干擾。救生板應盡快移離水邊，以避免擁擠及可能的損壞。

B. 若同一俱樂部（單位）在同一項目中派出超過一支隊伍，每支隊伍必須在手臂、腿部或泳帽上標

示區別用的數字或字母。

18.4 判決

終點名次是以選手胸部跨越終點線的瞬間為準。選手必須以雙腳站立且身體直立的姿勢完成比賽。

18.5 對救生版控制

選手在比賽過程中可以失去與救生板的接觸或失去對救生板的控制，但必須重新取得救生板，並在與救生板保持接觸的情況下繞過最後一個浮球，且完成賽程。

選手必須划動救生板繞過最後一個浮球。回程時，若選手在通過最後一個浮球後失去與救生板的接觸或失去對救生板的控制，不應因此被取消資格。

18.6 壯年組救生板接力路線與程序變更

A. 壯年組救生板接力賽的救生板路線浮球，應依照海洋男子／海洋女子接力賽救生板路線的設置。除非另有指示，選手必須繞過所有游泳浮球及黑白色救生板浮球。

C. 兩面綠／黃轉折旗應相距約 15 公尺，並設置於海岸線上或約膝深的水域中；設置時應視情況並考量當時的海浪狀況，以盡量縮短跑步距離。

D. 兩面綠色（或場地指定顏色）的終點旗應設於水邊，彼此相距約 5 公尺，並距離第二面轉折旗約 5 公尺。

註：除上述變更外，其餘條件均與標準路線相同。

18.7 取消資格

除第 2 節的一般規則及 S4-1 至 4-3 所列規定外，有下列行為者應取消資格：未依規定完成所界定及說明的賽道（DQ12）。

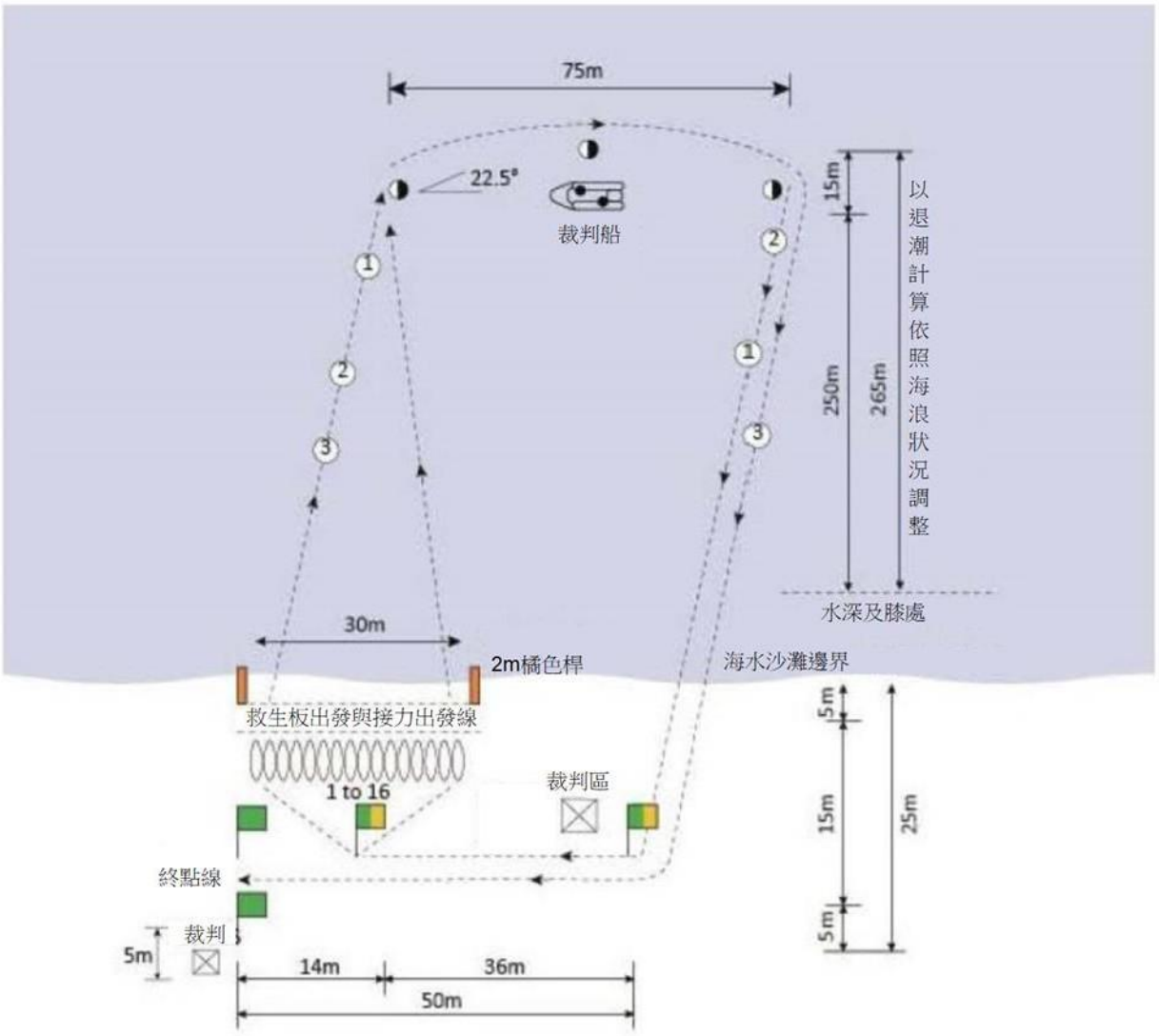

圖 29：公開組與青年組救生板接力賽

（距離僅為約略值）

註： 競賽場地的佈置，包括沙灘設置相對於浮標位置的排列，得根據當時的海浪、洋流及沙灘狀況進行調整。

年齡組別	距離
公開組與青年組	至浮球 250 公尺

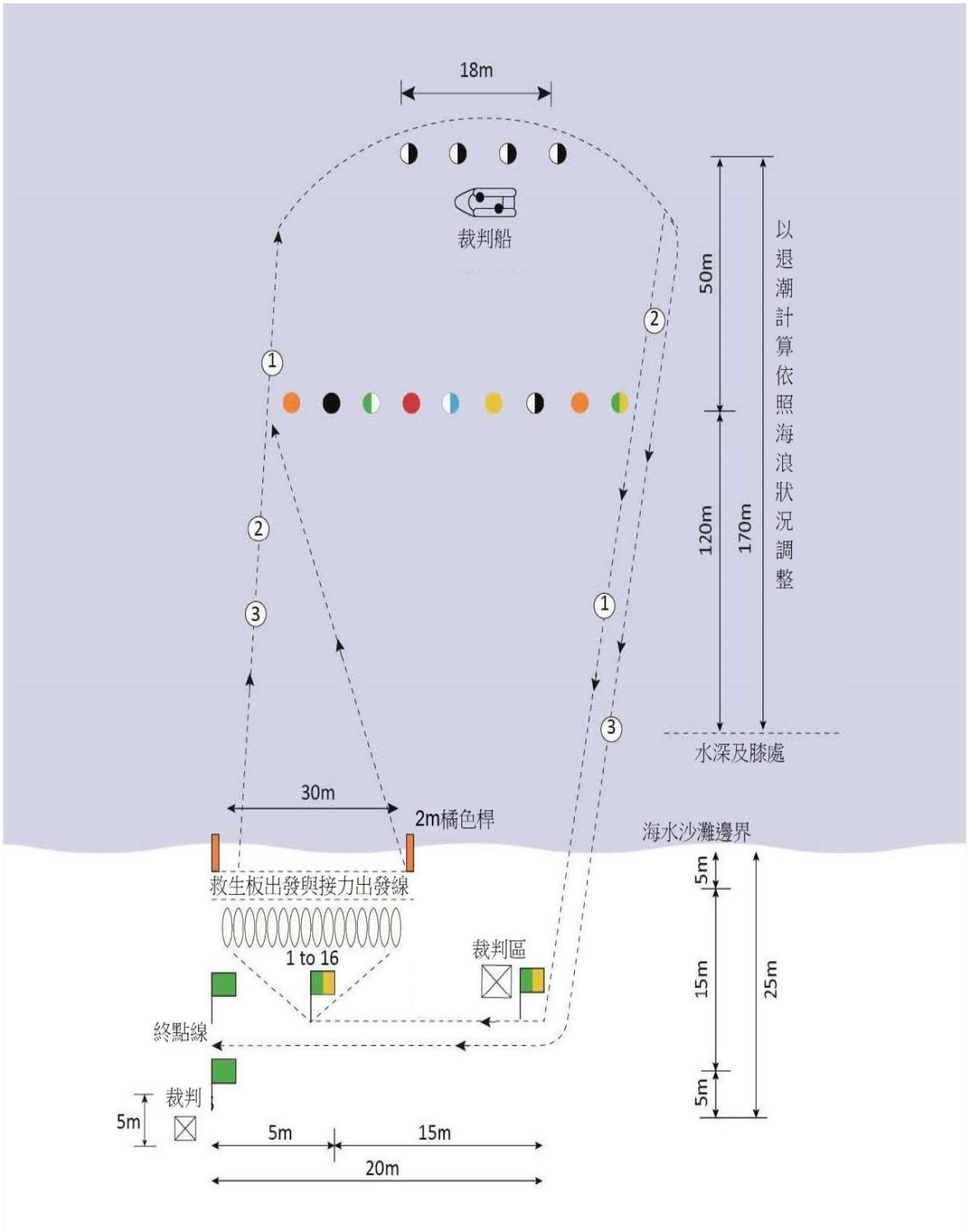

圖 30：壯年組救生板接力賽

（距離僅為約略值）

註 1： 競賽場地的佈置，包括沙灘設置相對於浮球位置的排列，得根據當時的海浪、洋流及沙灘狀況進行調整。

註 2： 壯年組選手必須繞過所有游泳浮球與救生板浮球方可完成賽程。

註 3： 轉折旗應由裁判長或其指定人員根據比賽時的水況進行設置。例如：若遇沙灘陡峭及/或強大的海浪，為了安全、公平及實用性，轉折旗應設置在距離水邊後方約 5 公尺處。然而，在平坦的

沙灘及/或小浪的情況下，轉折旗可放置於水邊或水中，以盡量減少跑步距離。交接線可根據水況及轉折旗的位置，設置於沙灘上或水中。

19. 救生板救生

19.1 項目描述

在本項賽事中，隊伍的一名成員游泳約 120 公尺至指定浮球，發出訊號，並等待第二名隊員以救生板接應。兩人一起划救生板返回岸邊，並在接觸救生板的情況下，越過沙灘上的終點線。

A. 兩名選手都必須從正確的分配位置出發，也就是選手從指定編號的浮球對齊出發／終點線位置出發。游至錯誤浮球並在該處發出訊號的選手，將被取消資格。

B. **第一名選手**：出發訊號發出後，扮演溺者的選手從沙灘出發線上分配的位置下水，游至分配的游泳浮球並觸碰浮球。在接觸浮球的同時，選手將另一隻手臂垂直舉起，以發出抵達訊號。隨後，溺者在浮球向海側的水中等候。

註 1：浮球僅指浮球本身，不包含任何附接的繩索及／或帶子。選手在發出抵達浮球的訊號之前，必須在水面以上明顯觸碰浮球。

註 2：選手可以觸碰浮球及浮球繩索，但不得利用浮球繩索沿路線拖拉自己，以抵達分配的浮球。

C. 裁判長可決定其他可接受的方式，清楚示意待救者已觸碰浮球。

D. **第二名選手**：溺者發出抵達訊號後，救生板救援者從分配的位置越過出發線，下水並划至分配浮球向海側的溺者處。溺者必須在浮球向海側接觸救生板。救生板必須以順時針方向（右手向內）繞過浮球，之後才能與溺者一同返回岸邊。接應溺者時，救生板可以伸入浮球的靠岸側。

E. 溺者可以位於救生板前方或後方，並可在返回岸邊途中協助划救生板。

F. 完賽以每隊第一名選手的胸部越過由綠旗（或場地指定顏色旗幟）標示的終點線時判定；該選手必須以雙腳站立、身體直立的姿勢通過，且救援者與溺者兩人當時都必須接觸救生板。
註：為記錄完賽成績，第一名選手越過終點線時，兩名選手都必須接觸救生板；但第二名選手越過終點線時，不必以雙腳站立的姿勢通過，也不必接觸救生板。不過，為協助賽事判定並讓後續隊伍能夠完成比賽，請各隊立即移至終點線的靠岸側。

G. 救援者不得在溺者發出抵達訊號之前出發。救援者若因任何原因越過出發／終點線，只要隨後回到正確的出發位置，等候溺者的抵達訊號，便不會被取消資格。

H. 選手不得抓住或以其他方式干擾其他選手的救生板，也不得故意阻礙其他選手前進。

19.2 路線

路線配置應依照下方示意圖所示。

除非裁判長在賽前另有指示，否則選手必須划動救生板，以順時針方向（右側向內）繞過分配的浮球。

19.3 裝備

救生板：請參閱第 8 節。

19.4 判決

應安排裁判觀察比賽過程，並判定選手抵達終點的名次。

19.5 對溺者或救生板的控制

救援者與溺者在返回途中可以失去與救生板的接觸，但越過終點線時，兩人都必須接觸救生板。

19.6 接應溺者 (Victim Pick-up)

雖然不要求整個救生板都位於指定浮球的向海側，但溺者必須在浮球的向海側接觸救生板。

19.7 取消資格

除第 2 節的一般規則及 S4-1 至 4-3 所列規定外，有下列行為者應取消資格：未依規定完成所界定及說明的賽道（DQ12）。

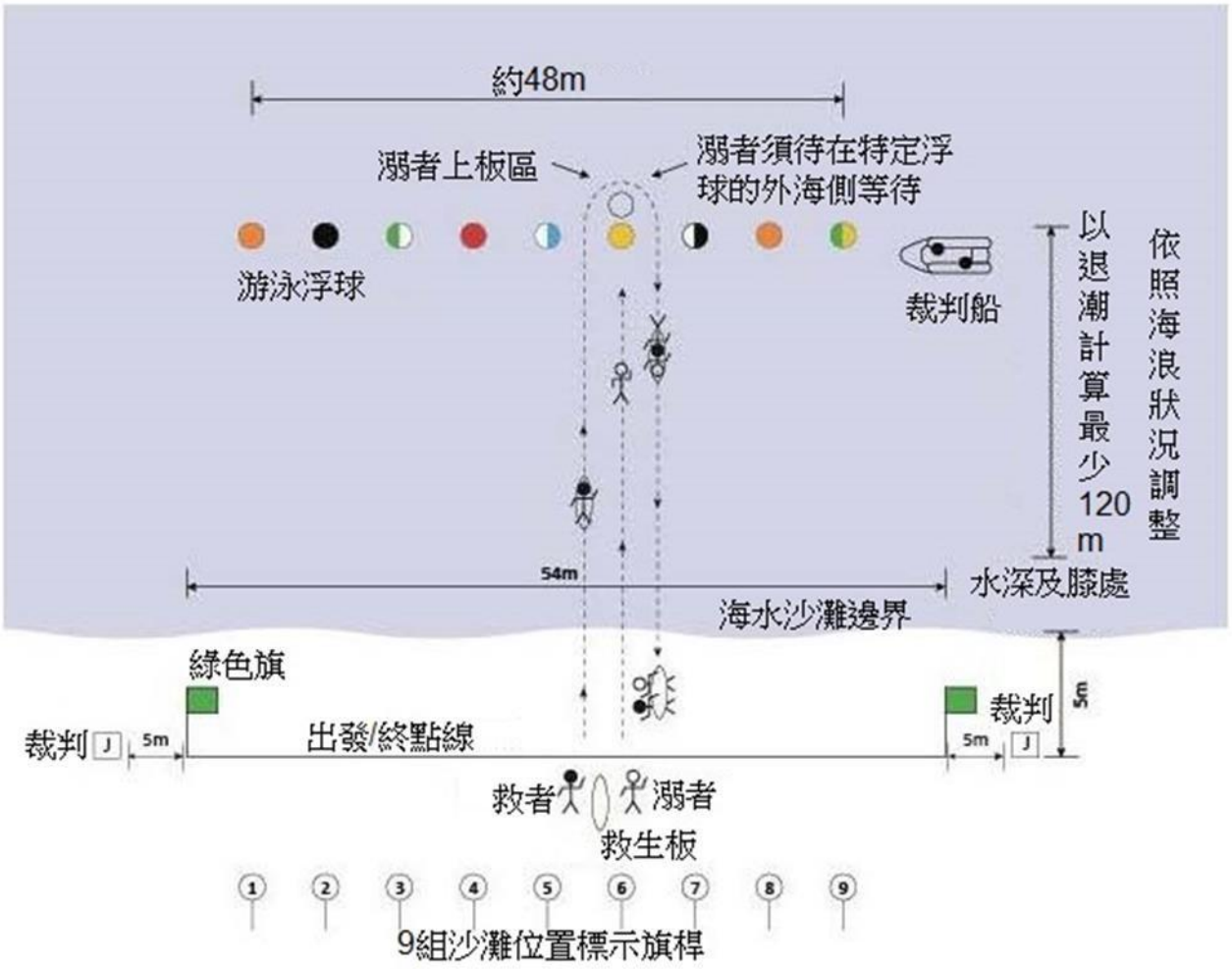

圖 31：救生板救生

（距離僅為約略值）

附註： 競賽場地的佈置，包括沙灘設置相對於浮球位置的排列，得根據當時的海浪、洋流及沙灘狀況進行調整。

20. 海洋人（男/女）

20.1 項目描述

選手須完成全長約 1.4 公里的賽程，包括游泳、救生板、救生橇，以及最後的沙灘短跑。

除本節所列的差異外，各項的比賽條件原則上依照該單項賽事的規定辦理，包括各組成項目的相關規則。

各項目的順序應於每場比賽開始前以抽籤決定。海洋人男／女接力賽的順序也由同一次抽籤決定。

如果救生橇為第一個項目，選手應採用一般的水中出發方式。

出發位置：選手必須從分配的沙灘位置開始比賽。使用救生橇或救生板也必須從正確分配的沙灘位置開始。救生板與救生橇的出發位置相互對調。例如，在一場有 16 名選手參賽的比賽中，若某選手抽中第 1 號位置，該選手在第一個救生橇或救生板項目從第 1 號位置出發，但在另一個救生橇或救生板項目則從第 16 號位置出發。

選手第一個器材賽段的起跑位置	1	2	3	4	5	6	7	8	…	16
選手第二個器材賽段的起跑位置	16	15	14	13	12	11	10	9	…	1

扶持員：選手所屬隊伍的一名成員協助選手。已註冊的隊伍教練、經理或其他隊伍註冊人員，均可擔任扶持員。經裁判長核准，非隊伍成員也可擔任扶持員。

扶持員的義務：

- 不必戴比賽帽。
- 必須穿著醒目且具高能見度的背心。
- 必要時，依照示意圖或裁判指示，扶住救生橇，使其保持漂浮。
- 必要時，依照裁判指示將救生板平放在沙灘上，即救生板下方不得有沙堆或其他隆起物。
- 應盡一切努力，確保自己及所處理的器材不妨礙其他選手。
- 必須遵從裁判的所有指示。

20.2 路線

游泳、救生板及救生橇項目的浮球，應依照下方示意圖設置。

為確保出發與完賽公平，裁判長得視當時海況，酌情調整出發線與終點線相對於浮球的位置。

浮球距離：游泳浮球應設置於距離低潮線處膝深水域至少 120 公尺的位置。

救生板項目浮球及救生橇項目浮球，應分別設置於游泳浮球後方約 50 公尺及 100 公尺處。救生板項目浮球之間應相距約 17 公尺，救生橇浮球之間應相距約 50 公尺；救生橇的「頂點」浮球則再向海側延伸 10 公尺。

旗幟配置：距水邊約 20 公尺處設置兩面綠色與黃色旗幟，作為沙灘轉折標記。其中一面應與第 2 號游泳浮球對齊，另一面應與第 8 號游泳浮球對齊。
兩面相距 5 公尺的綠旗（或場地指定顏色旗幟）用以標示終點線。終點線與水邊成直角，並距離第一面轉折旗約 50 公尺。

出發與交接線：出發與交接線長約 30 公尺，以第 1 號游泳浮球為中心對齊，距水邊約 5 公尺，並在兩端各以一根 2 公尺高的旗桿標示。
若第一項目為救生板或游泳，出發暨交接線即作為出發線。該線也作為救生板項目的救生板放置線。比賽開始後，選手不必越過出發與交接線。

救生板項目：救生板項目由出發與交接線出發，從第 1 號游泳浮球外側通過，繞過救生板項目浮球；返回沙灘時，從第 9 號游泳浮球外側通過，再繞過兩面轉折旗。
救生橇項目：救生橇項目依照示意圖，從救生橇漂球位置出發，繞過三個救生橇項目浮球，返回沙灘後繞過兩面轉折旗。選手必須從所有浮球外側通過，不得從游泳項目或救生板項目的浮球之間穿越。

游泳項目：游泳項目由出發與交接線出發，繞過游泳浮球，返回沙灘後繞過兩面轉折旗。

跑步項目與終點：選手完成所有項目後，賽事即將結束。選手須以右手向內的方向繞過第一面轉折旗，從第二面轉折旗的靠岸側通過，最後從兩面終點旗之間通過以完成比賽。

註：選手繞過轉折旗的方向，應與各項目繞過浮球的方向相同。

壯年組：若因當時海浪狀況，導致壯年組海洋人男／女的游泳項目距離超過 120 公尺，可在 120 公尺處設置兩個單獨浮球，兩浮球間距至少 10 公尺。在此情況下，救生板項目使用標準游泳路線；救生橇項目的第一及第三轉折浮球也使用標準游泳路線的浮球。另在游泳浮球向海側 10 公尺處設置一個頂點浮球，以完成救生橇路線配置。

20.3 壯年組海洋男／女之變更

壯年組海洋男／女依標準依海洋男／女規定進行，但有以下變更：
兩面綠／黃轉折旗應相距約 15 公尺，並設置於海岸線上或約膝深的水域中；設置時應視情況並考量當時的海浪狀況，以盡量縮短跑步距離。兩面綠色（或場地指定顏色）的終點旗應設於水邊，彼此相距約 5 公尺，並距離第二面轉折旗約 5 公尺。若第一個項目為游泳或救生板，比賽應在水邊開始。第二及第三項目時，扶持員可視需要在水中扶住救生橇，供選手取用。

註 1：若交接在約膝深的水域中進行，扶持員可依裁判長的決定，在出發／交接線處的水中扶住其所協助選手的救生板。

註 2：除上述變更外，其餘條件均與標準路線相同。

20.4 裝備

救生橇、划槳及救生板：請參閱第 8 節。

A. 更換損壞的救生橇/救生板：在比賽的單一項目進行期間，除非救生板或救生橇損壞或變得不適合在水中使用，否則不得更換。隊員／扶持員可協助更換損壞的救生橇/救生板，但僅限於將其

他救生橇/救生板放置在出發與交接線處。

B. 划槳：划槳遺失或損壞時，選手必須返回出發與交接線後，才能更換。

C. 移除裝備：為協助賽事安全進行，隊員及／或扶持員可在比賽期間將損壞或棄置的裝備移離賽道，但不得阻礙其他選手前進。

20.5 判決

應安排裁判觀察比賽過程，並判定選手抵達終點的名次。

選手必須以雙腳站立、身體直立的姿勢完成比賽。以選手胸部越過終點線判定完賽。

20.6 與救生橇/救生板的接觸

選手必須與救生橇或救生板保持接觸，直到並包括繞過最後一個路線浮球時。
選手從浮球返回途中若失去與艇具的接觸，不應因此被取消資格。
選手在出程時可以失去與救生橇/救生板的接觸而不受處罰，但必須重新取得救生橇/救生板，在與救生橇/救生板保持接觸的情況下繞過各項目的最後一個轉折浮球，並完成比賽。

20.7 取消資格

除第一般規則及 S4-1 至 4-3 所列規定外，有下列行為者應取消資格：未依規定完成所界定及說明的賽道（DQ12）。

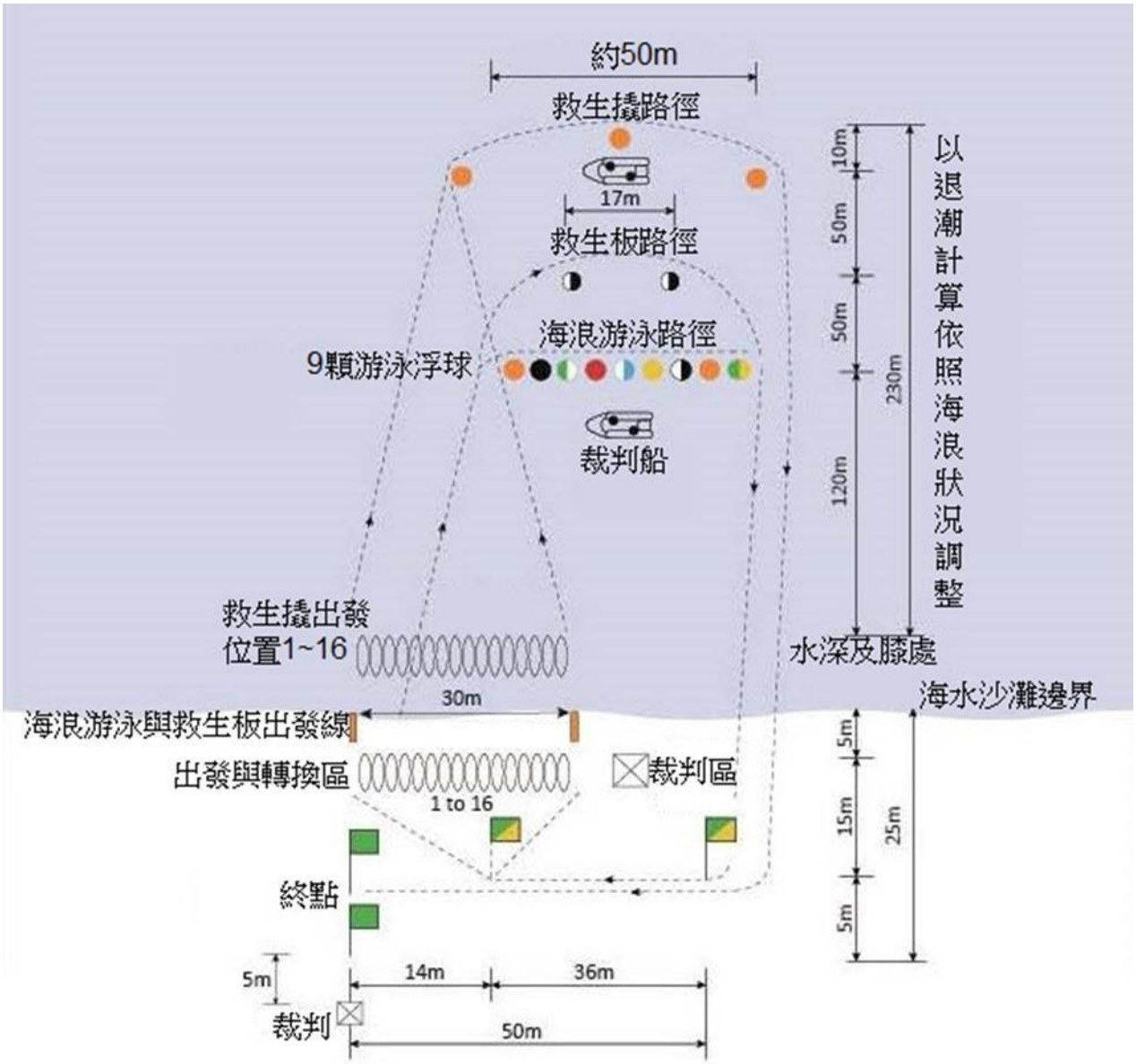

圖 32：公開組與青年組海洋人

（距離僅為約略值）

註： 競賽場地的佈局，包括沙灘設置相對於浮標位置的排列，得根據當時的海浪、洋流及沙灘狀況進行調整。

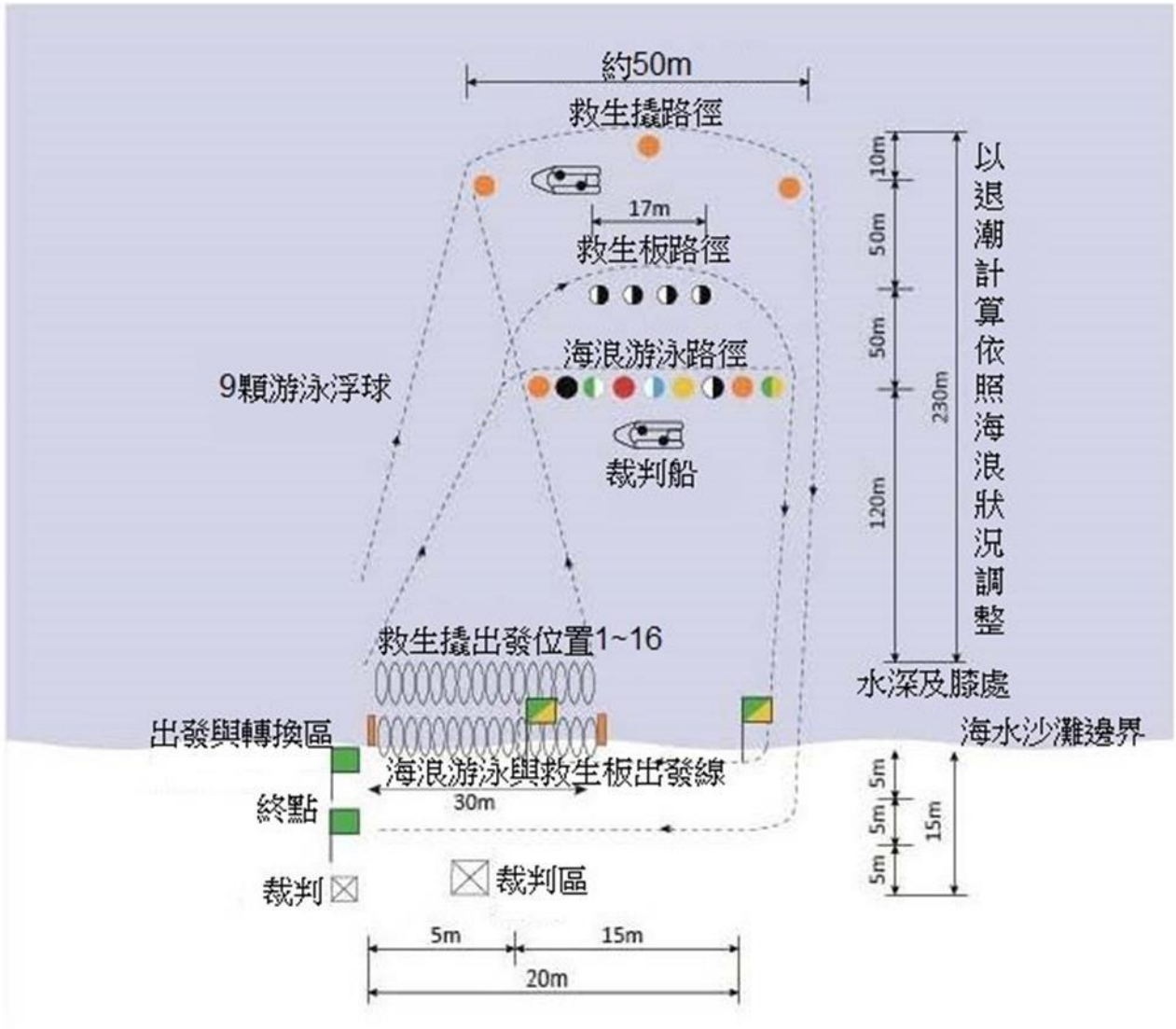

圖 33：壯年組海洋人與海洋人接力賽

（距離僅為約略值）

註 1：競賽場地的佈置，包括沙灘設置相對於浮球位置的排列，得根據當時的海浪、洋流及沙灘狀況進行調整。

註 2：轉折旗應由裁判長或其指定人員根據比賽時的水況進行設置。例如：若遇沙灘陡峭及/或強大的岸浪，為了安全、公平及實用性，轉折旗應設置在距離水邊後方約 5 公尺處。然而，在平坦的沙灘及/或小浪的情況下，轉折旗可放置於水邊或水中，以盡量減少跑步距離。交接線可根據水況及轉折旗的位置，設置於沙灘上或水中。

21. 海洋 M（個人）

21.1 項目描述

選手須完成全長約 1.64 公里的水中賽程，包括游泳、救生板、救生橈，以及最後的沙灘短跑。

除本節所列的差異外，各項目的比賽條件原則上依照該單項賽事的規定辦理，包括各組成項目的相關規則。

除非主辦單位或競賽委員會另有指示，海洋 M 的固定項目順序為：**游泳、救生板、救生橈**。

出發位置：選手必須從出發線上抽籤取得的位置開始游泳項目及救生板項目。救生板項目結束後，救生橈項目的出發位置相互對調。例如，在一場有 16 名選手參賽的比賽中，若某選手抽中第 1 號位置，該選手的游泳及救生板項目均從第 1 號位置開始，但救生橈項目則從第 16 號位置開始。

選手游泳起跑位置	1	2	3	4	5	6	7	8	…	16
選手救生板起跑位置	1	2	3	4	5	6	7	8	…	16
選手救生橈起跑位置	16	15	14	13	12	11	10	9	…	1

器材管理與助手 (Craft Management/Handling)

個人助手 (Personal Handlers)： 參賽隊伍的成員可在需要時協助選手進行器材管理。註冊的隊伍教練、領隊或其他註冊隊員均可擔任助手。經裁判長批准，非隊員亦可擔任。

個人助手的義務：

A. 不強制要求佩戴競賽泳帽。
B. 必須穿著醒目且具高能見度的背心。
C. 按圖示或裁判指示放置器材。
D. 盡力確保自身及其處理的器材不會阻礙其他選手。
E. 遵守裁判的所有指示。

大型賽事要求

在世界救生錦標賽、類奧運推廣賽事及高知名度的獨立賽事中，必須維持「純選手環境」（淨空沙灘），這對賽事呈現至關重要。具體要求包括但不限於以下：

- **路線設置**：優質的路線佈置，包括適當的浮球與沙灘呈現，例如：雙層圍欄、旗幟看板、終點拱門、轉折標記、VIP 及其他座位、攝影機腳架、採訪區等。
- **娛樂效果**：優良的廣播系統，包含賽前與賽後的音樂及現場解說。
- **裁判人員**：為 Ocean M 項目委派一組人數精簡、具備特定技能且受過專門訓練的裁判。若裁判在比賽期間被允許進入「比賽場域」，應避免出現在觀眾視線及轉播畫面中，人員編制如下：

- 1 名裁判長：同時負責發令起跑，並在競賽區內保持低調、不引人注意。
- 1 名安全官/統計員。^
- 2 名選手檢錄員（僅在賽前進入賽場引導選手。*
- 2 名助手檢錄員（僅進入賽場與助手一起設置器材，並在賽前引導助手至指定區域。比賽期間須在器材/助手區保持低調、不引人注意。^
- 1 名終點影像操作員（視需要配置）。*
- 1 名賽道裁判。^
- 1 名終點裁判（視需要配置）。*
- 1 名紀錄員（如有需要）。*
- 2 名終點布條扶持員（如有需要）。*
- 其他裁判（約 12 名）應分布於競賽場外圍，協助人群管制及維持「淨空沙灘」。這些人員不得進入競賽場。

    * 裁判應隱蔽於視線之外，僅依裁判長指示現身執行職務，完成後立即退至觀眾及攝影機視線之外。

    ^ 裁判在賽事進行期間位於沙灘外，僅在需要時依裁判長指示現身。

註：所有裁判均須在賽前接受其特定職務的訓練與說明，並穿著統一制服。除發生緊急情況外，裁判在比賽期間應始終維持淨空沙灘。

A. **其他支援**：應指派專業講評員及攝影人員等支援人員，並依其各自職務穿著統一制服。海洋 M 賽事總監（如有指派）及講評，在比賽期間應位於沙灘外，或在視線之中保持不出現。

B. **選手器材扶持員**：如需要器材協助員，協助員應穿著統一制服（若主辦單位提供）。

扶持員應於賽事或各項目開始前協助救生橇/救生板放置；救生橇/救生板使用完畢後，依指定裁判的指示將其移除，然後立即返回並留在位於路線右側（面向海面時）的救生橇/救生板存放區。

註：海洋 M 救生員接力賽在競賽場內放置救生橇/救生板時，不需要扶持員，因為選手將自行管理救生橇/救生板。選手完成自己的項目後，應依指定裁判的指示，立即攜帶救生橇/救生板離開競賽場，並留在位於路線右側（面向海面時）的救生橇/救生板存放區，等候比賽結束。

C. **器材協助方式**：大型賽事主要有兩種器材協助方式：

方式一（優先採用）：除非另有指示，每名選手最多可由一名扶持員協助，在出發前進行救生橇/救生板放置，並於使用後移除救生橇/救生板。

出發前，扶持員應從競賽場左側（面向海面時）的檢錄區跟著選手移動，並依指示按照抽籤順序，將救生橇及划槳放置在距水邊約 5 公尺的線上。接著，選手的救生板應依與抽籤所得的救生橇位置相反的順序，放置在救生橇後方 10 公尺、出發／線前方的一條線上。放置在沙灘上的各救生橇及各救生板之間，應分別保留約 1.5 公尺的間距，使選手不受救生橇/救生板阻礙。除非另有指示，選手可自行決定救生橇划槳的放置方式。

扶持員應依指示，在比賽開始前移至競賽場右側（面向海面時）的救生橇/救生板存放區。扶持員僅可在救生板項目及救生橇項目各自結束後，依指示重新進入競賽場，將其所協助選手的救生橇/救生板移出場地，並立即返回救生橇/救生板存放區。

註：扶持員不得在游泳項目結束時進入競賽場，向所協助的選手收取泳鏡。

方式二：除非另有指示每名選手需要兩名扶持員（扶持員 1 和扶持員 2）。扶持員 1 將從競賽場左側（面向海面時）的檢錄區把救生橇/救生板帶入場內。扶持員 2 則位於競賽場右側（面向海面時）的救生橇/救生板存放區。

游泳項目開始後，扶持員 1 應依指示及抽籤順序，將所協助選手的救生板從集合區移出，放置於距水邊約 5 公尺處。放置在沙灘上的各救生橇/救生板之間應相距約 1.5 公尺，使選手不受救生橇/救生板阻礙。

隨後，扶持員 1 應依指定裁判指示立即離開競賽場，並留在檢錄區，直到接獲指示將救生橇及划槳移入競賽場。

所有選手均已下水進入救生板項目後，扶持員 1 應依指示及抽籤順序，將所協助選手的救生橇及划槳從檢錄區移出，並將救生板放置於距水邊約 5 公尺處。除非另有指示，選手可自行決定救生橇划槳的放置方式。隨後，扶持員 1 應依指定裁判指示立即離開競賽場，並留在檢錄區直至比賽結束。

位於救生橇/救生板存放區的扶持員 2，僅可在救生板項目及救生橇項目各自結束時，依指定裁判指示進入競賽場，將其所協助選手的救生橇/救生板移出場地，並立即返回救生橇/救生板存放區。

比賽結束後，所有扶持員應將所有救生橇/救生板移離競賽場周邊。

註 1：扶持員不得在游泳項目結束時進入競賽場，向所協助的選手收取泳鏡。

註 2：主辦單位可為賽事提供扶持員。在此情況下，除非另獲許可，個人扶持員不得在比賽期間或比賽結束後進入競賽場。

註 3：比賽開始前，選手可檢查其救生橇/救生板在競賽場內的放置位置。

D. 賽事管理：基於安全、時間安排及／或賽事呈現的需要，賽事主辦單位或競賽委員會可決定採用「提前終止規則」（mercy rule）。例如，若下一輪所有晉級選手均已確定，而仍有選手在進行比賽；或選手在比賽過程中被領先者套圈，裁判長可酌情指示該名或該些選手離開賽道。

21.2 路線

游泳、救生板及救生橇項目的浮球，應依照下方示意圖設置。

為確保出發與完賽公平，裁判長得視當時海況，酌情調整出發線與終點線相對於浮球的位置。

為吸引觀眾、公眾、媒體及贊助商的關注，也可使用特殊音效及視覺設施，包括交接與終點拱門、大型水中轉折浮球、特殊沙灘轉折標記／旗幟及沙灘看臺。

浮球距離：游泳浮球應設置於距離水邊約 90 公尺處，浮球之間相距 50 公尺。

救生板項目浮球及救生橇浮球，應分別設置於游泳浮球後方約 50 公尺及 100 公尺處。救生板項目浮球之間應相距約 55 公尺，救生橇浮球之間應相距約 60 公尺。每個救生橇浮球的回程側邊約 1 公尺處，應額外設置一個小型標記浮球，以協助救生橇轉折。

標記：應在沙灘中央、約膝深的水域中，設置一個大型轉折標記，或設置兩面相距約 1 公尺的旗幟，作為每個項目中途的沙灘轉折點。若沒有淺水區，則應將標記設置於水邊。

另應在轉折標記正後方的沙灘上設置兩個沙灘標記，兩標記相距約 35 公尺，形成通往終點／交接拱門線的半圓形跑道。

終點／交接拱門線：終點／交接線以終點拱門或相距 5 公尺的兩面旗幟標示，設於競賽場中央，距水邊約 20 公尺；實際距離依潮汐而定。若設置終點拱門，應在拱門的選手進入側以兩面旗幟標示判定線。

註：在海洋 M 救生員接力賽中，終點／交接線同時也是隊員之間的交接線。

起跑線：起跑線寬約 15 公尺，以第 1 號游泳浮球為中心對齊，距水邊約 30 公尺；其設置須視沙灘及海浪條件而定，並可在兩端以旗桿標示。

發令裁判發出訊號後，選手開始比賽，跑步下水進入游泳賽段。

註：選手在比賽的任何賽段中，均不需要穿越起跑線。

游泳路線：選手從左向右繞過第一個游泳浮球，返回沙灘後從右向左繞過轉折標記，再次向海中前進，從左向右繞過第二個游泳浮球。接著，選手返回沙灘，通過第一個沙灘標記，穿過終點／交接拱門，再通過第二個沙灘標記，開始救生板項目。

划板路線：選手在沙灘上取得救生板，從第 1 號游泳浮球外側通過（即保持在第 1 號游泳浮球左側），並從左向右繞過第一個救生板浮球。返回沙灘時，選手從第 1 號游泳浮球外側通過（即保持在該浮球左側）。選手接著從右向左繞過轉折標記，救生板從第 2 號游泳浮球外側通過（即保持在該浮球左側），再從左向右繞過第二個救生板浮球。返回沙灘時，選手從第 2 號游泳浮球外側通過（即保持在該浮標左側）。選手返回沙灘後，通過第一個沙灘標記，穿過終點／交接拱門，再通過第二個沙灘標記，開始救生橇項目。

救生橇路線：選手在沙灘上取得救生橇及划槳，從第 1 號游泳及救生板浮球外側通過（即保持在這兩個第 1 號浮球的左側），並從左向右繞過第一個救生橇浮球及其標記浮球。返回沙灘時，選手從第 1 號救生板及游泳浮球外側通過（即保持在這兩個浮球的左側）。選手接著從右向左繞過轉折標記，划動救生橇從第 2 號游泳及救生板浮球外側通過（即保持在這兩個第 2 號浮球的左側），再從左向右繞過第二個救生橇浮球及其標記浮球。返回沙灘時，選手從第 2 號救生板及游泳浮球外側通過（即保持在這兩個浮球的左側），接著通過第一個沙灘標記，穿越終點線及終點拱門，完成比賽。

跑步項目與終點：選手完成所有項目後，比賽即結束。為了完成比賽，選手必須通過第一個沙灘標記，並穿過終點拱門處的終點線，或從兩面終點旗之間通過。

註 1：選手繞過轉折旗的方向，應與各項目繞過浮球的方向相同。

註 2：若因當時的潮汐、海浪或沙灘狀況，游泳浮球距離水邊超過 90 公尺，賽事管理委員會可決定使用兩個救生板浮球作為游泳浮球。在此情況下，選手不進行 M 字形游泳項目，而是繞過兩個救生板浮球，中途不返回沙灘，接著開始「M」字形救生板項目。

註 3：若潮汐、海浪或沙灘狀況使適當佈置的 M 字形水中路線不可行，賽事管理委員會也可決定將水中項目改採傳統海洋男／女賽的路線，同時保留本賽事的沙灘路線。

21.3 裝備

救生橇、划槳及救生板：請參閱第 8 節。

更換損壞的裝備：在賽事中單一項目進行期間，除非救生板、救生橇及／或划槳損壞或變得不適合在水中使用，否則不得更換。隊員／扶持員可協助更換損壞的救生板、救生橇及／或划槳，但僅限於在裁判長指示下，將其他救生板、救生橇及／或划槳放置於競賽場邊緣。

移除裝備：為協助賽事安全進行，大型賽事的裁判，或其他賽事的隊員及／或扶持員，可在比賽期間依指定裁判的指示，將損壞或棄置的裝備移離賽道，但不得阻礙其他選手前進，且不得在競賽場範圍內將裝備帶上岸。

21.4 判決

應安排裁判觀察比賽過程，並判定選手抵達終點的名次。

選手必須以雙腳站立、身體直立的姿勢完成比賽。以選手胸部越過終點線判定完賽。

21.5 與救生板、救生橇的接觸

選手必須與救生橇或救生板保持接觸，直到並包括繞過最後一個賽道浮球時。
選手從浮球返回途中若失去與救生板/救生橇的接觸，不應因此被取消資格。
選手在出發時可以失去與救生板/救生橇的接觸而不受處罰，但必須重新取得救生板/救生橇，在與救生板/救生橇保持接觸的情況下繞過各項目的最後一個轉折浮球，並完成比賽。

21.6 取消資格

除第 2 節的一般規則及 S4-1 至 4-3 所列規定外，有下列行為者應取消資格：未依規定完成所界定及說明的路線（DQ12）。

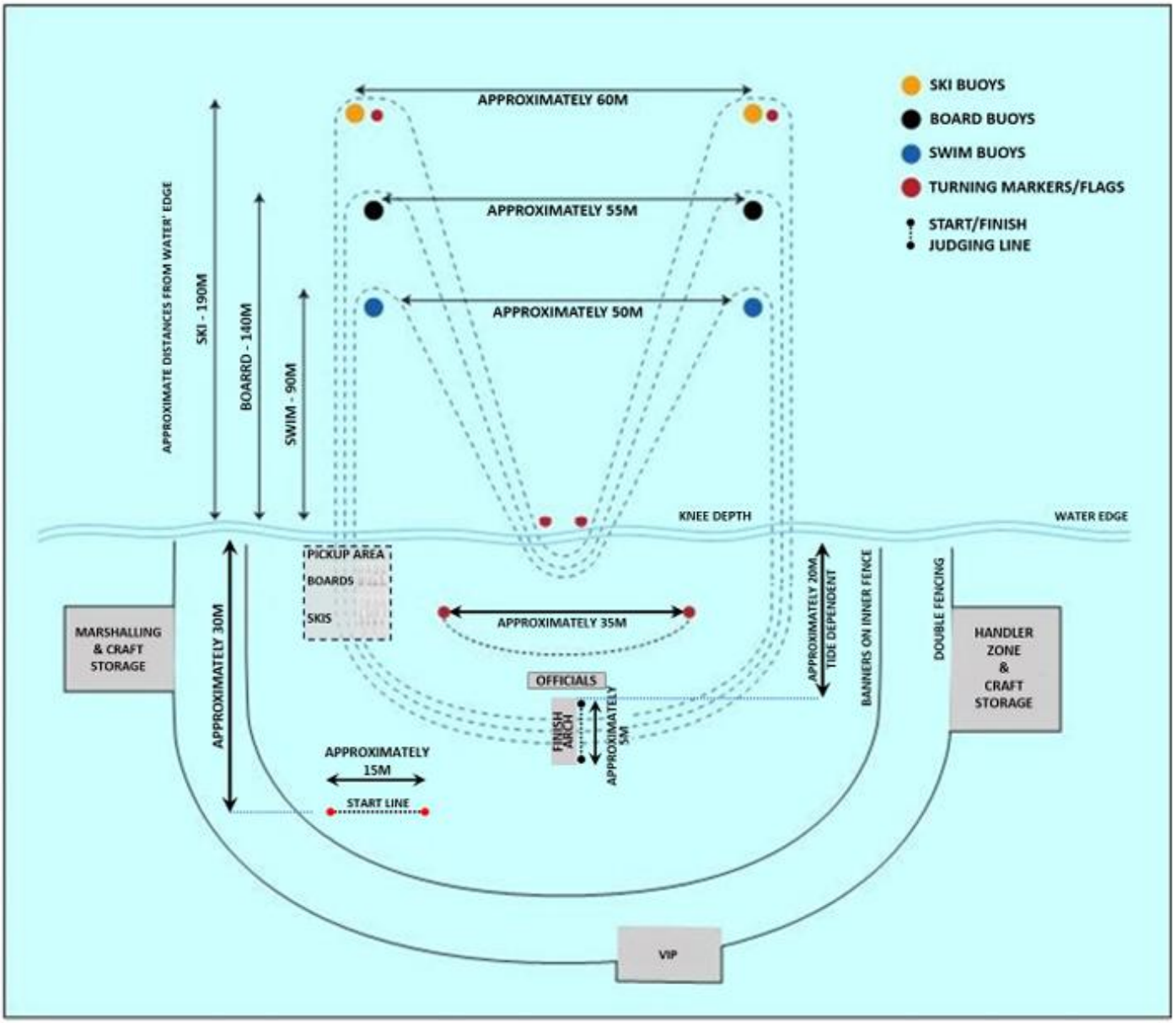

圖 34：個人海洋 M

（距離僅為約略值）

註： 競賽場地的佈局，包括沙灘設置相對於浮球位置的排列，得根據當時的海浪、洋流及沙灘狀況進行調整。

22. 海洋男／女淘汰賽制變化

22.1 項目描述

淘汰賽制是傳統海洋男／女及海洋 M 賽事的另一種比賽形式。

淘汰賽決賽的參賽資格由預賽及複賽（如適用）決定，最後最多由 16 名選手進入決賽（另請參閱下方注意事項）。除非主辦單位或競賽委員會另有指示，淘汰賽決賽的所有資格賽的組別均以單場比賽方式進行，即不採淘汰賽制。

決賽分三場淘汰賽進行，如下所示：

A. 第一場：淘汰最後 4 名選手。

B. 第二場：淘汰最後 4 名選手。

C. 第三場（最終決賽）：由剩餘 8 名選手參賽。

註：在某些情況下，賽事主辦單位或競賽委員會可決定，淘汰賽決賽第一場的參賽人數多於或少於 16 人。若發生此情況，主辦單位或裁判長應在第一場淘汰賽進行前，公布各組別淘汰人數。

除非主辦單位或競賽委員會另有指示，淘汰賽決賽各場的項目順序應依下列方式輪替：

A. 第一場：游泳、救生板、救生橇。

B. 第二場：救生橇、救生板、游泳。

C. 第三場：救生板、游泳、救生橇。

每場比賽之間休息 5 分鐘，時間從該場冠軍選手越過終點線時開始計算。主辦單位可依情況酌情調整休息時間，並應在淘汰賽決賽開始前公布。

淘汰賽決賽的規則，依適用情況採用傳統海洋男／女或海洋 M 的規定，但下列變更除外：

- 最終名次（任何應分配隊伍的積分），取決於選手遭淘汰的組別及其名次。
- 視賽事推廣、場地配置及／或條件而定，兩種賽制的路線及／或跑步項目可能較長或較短。
- 未正確完成路線的選手（包括漏繞轉折浮球或標記），應依下列方式處理：
- 若錯誤發生於淘汰賽第一場，選手將被取消資格，並列為最後一名（以及取得任何相關名次積分）。
- 若錯誤發生於淘汰賽第二場或第三場，選手將被取消資格，並列為該場最後一名。這是因為該選手已取得比先前遭淘汰選手更前面的晉級位置。

- 賽事冠軍為在第三場（最終決賽）淘汰賽中正確完成比賽且第一名抵達終點的選手，不論其在前兩場淘汰賽中取得何種晉級名次。
- 注意：若比賽在「平靜水域」場地進行，可考慮使用替代路線，尤其賽事是以獨立競賽形式舉辦時。在此情況下，應透過競賽規程公布路線，並附上路線示意圖及各項目的約略距離。

22.2 取消資格

除第 2 節的一般規則及 S4-1 至 4-3 所列規定外，有下列行為者應取消資格：未依規定完成所界定及說明的賽道（DQ12）。

23. 海洋男／女接力賽

23.1 項目描述

海洋男／女接力是個人海洋男／女的變化賽制。

每隊由四名選手組成，分別為一名游泳選手、一名救生板選手、一名救生橇選手及一名跑步選手，共同完成比賽。

各項目的順序應於每場比賽開始前以抽籤決定。

跑步始終為最後一個項目。若救生橇項目為第一項目，選手應採用一般的水中出發方式。

壯年組：每隊由三名選手組成，分別為一名游泳選手、一名救生板選手及一名救生橇選手。壯年組海洋男／女接力賽沒有跑步項目（另請參閱下列的賽事程序變更）。

除本節所列的差異外，各項目的比賽條件原則上依照該單項賽事的規定辦理，包括各組成項目的相關規則。

為確保出發與完賽公平，裁判長得視當時海況，酌情調整出發線與終點線相對於球的位置。

選手必須從正確分配的沙灘位置開始自己的項目。

註：第二棒及第三棒選手在接棒後，不必越過出發／接棒線即可下水。

救生板與救生橇項目的出發位置相互對調。例如，在一場有 16 隊參賽的比賽中，若某隊抽中第 1 號位置，則第一個救生橇/救生板項目從第 1 號位置開始，另一個救生橇/救生板項目則從第 16 號位置開始。

第一個器材項目的出發位置	1	2	3	4	5	6	7	8	…	16
第二個器材項目的出發位置	16	15	14	13	12	11	10	9	…	1

註：如果游泳項目是比賽的第二或第三項目，游泳選手應從其隊伍在緊接游泳項目之前的項目所使用的抽籤位置開始比賽。

以下賽事說明假設項目順序為「游泳—救生板—救生橇—跑步」，路線方向為順時針。為便於說明，以下以抽籤結果為游泳、救生板、救生橇及跑步的順序為例：

游泳項目：游泳選手從沙灘出發，下水後游泳繞過游泳路線浮球，返回沙灘，再跑步繞過兩面綠色與黃色轉折旗，與救生板選手交接。救生板選手應持救生板等候，雙腳位於出發／交接線上或該線的靠岸側。

救生板項目：救生板選手持救生板下水，從第 1 號游泳浮球外側通過，繞過救生板路線浮球；返回沙灘時，從第 9 號游泳浮球外側通過，繞過兩面轉折旗，並穿過出發／交接線，與救生橇選手交接。救生橇選手持救生橇及划槳，在約膝深的水域中等候。

救生板選手返回時，可將救生板留在水邊。

救生橇項目：救生橇選手划行繞過救生橇路線浮球，返回岸邊後，與在水邊或水中等候的跑步選手交接。

救生橇選手必須從所有浮球外側通過，不得從游泳路線或救生板路線的浮球之間穿越。

交接位置由隊伍自行決定，但必須在通過最後一個游泳路線浮球之後、第一面轉折旗之前完成。

跑步項目：跑步選手接著繞過其中一面轉折旗，從另一面轉折旗的靠岸側通過，然後繼續前進，從兩面綠色（或場地指定顏色）的終點旗之間通過以完成比賽。

註 1：允許在最後一個轉折浮球的靠岸側至沙灘上第一面轉折旗之間的任何位置交接。所有交接動作都必須在水面以上進行，以便清楚看見。

註 2：跑步選手可以下水，與返回的選手交接。跑步選手可以涉水、從水底蹬起進行海豚式前進或躬身下潛（porpoise/duck dive）、乘浪及／或跑向轉折旗，但任何時候都不得游泳；這包括為了追上浪或保持在浪上而做出任何手臂越過水面的游泳動作。

* 只要雙腳從水底蹬起，作為海豚式前進／鴨式潛水動作一部分的手臂動作可以在水面以上進行。

23.2 裝備

救生橇、划槳及救生板：請參閱第 8 節。

每隊應至少提供一塊救生板及一艘救生橇。

隊員應將裝備放置於各種救生橇/救生板相應出發區的旁邊。

移除裝備：為協助賽事安全進行，隊員及／或扶持員可在比賽期間將損壞或棄置的裝備移離賽道，但不得阻礙其他選手前進。

扶持員：必要時，選手所屬隊伍的一名成員可協助選手管理裝備。已註冊的隊伍教練、經理或其他隊伍註冊人員，均可擔任扶持員。經裁判長核准，非隊伍成員也可擔任扶持員。

扶持員應：

A. 不必戴比賽帽。

B. 必須穿著醒目且具高能見度的背心。

C. 應依照示意圖或裁判指示放置救生橇/救生板。

D. 應盡一切努力，確保自己及所處理的裝備不妨礙其他選手。

E. 必須遵從裁判的所有指示。

23.3 判決

應安排裁判觀察比賽過程，並判定選手抵達終點的名次。

選手必須以雙腳站立、身體直立的姿勢完成比賽。以選手胸部越過終點線判定完成比賽。

23.4 與救生橇/救生板的接觸

選手必須與救生橇或救生板保持接觸，直到並包括繞過最後一個路線浮球時。
選手從浮球返回途中若失去與救生橇/救生板的接觸，不應因此被取消資格。
選手在出發時可以失去與救生橇/救生板的接觸而不受處罰，但必須重新取得救生橇/救生板，在與救生橇/救生板保持接觸的情況下繞過各項目的最後一個轉折浮標球，並完成比賽。

23.5 壯年組海洋男／女接力賽程之變更

壯年組海洋男／女接力賽依標準海洋男／女接力賽規定進行，但兩面綠／黃轉折旗應相距約 15 公尺，並設置於海岸線上或約膝深的水域中（設置時應視情況並考量當時的海浪狀況，以盡量縮短跑步距離）。兩面綠色（或場地指定顏色）的終點旗應設於水邊，彼此相距約 5 公尺，並距離第二面轉折旗約 5 公尺。若第一項目為游泳或救生板，比賽應在水邊開始。第二及第三項目的游泳選手及救生橇/救生板選手可視情況從水中開始其項目。

註 1：裁判可視情況指示選手進入水中等候返回選手交接時，所允許進入的水深。

註 2：除上述變更外，其餘條件均與標準路線相同。

23.6 取消資格

除第 2 節的一般規則及 S4-1 至 4-3 所列規定外，有下列行為者應取消資格：未依照所界定、說明及圖示的方式完成賽道（DQ12）。

24. 海洋 M 救生員接力

24.1 項目描述

海洋 M 救生員接力是個人海洋 M 的變化賽制。

每隊由四名選手組成，分別為一名游泳選手、一名救生板選手、一名救生橇選手及一名跑步選手，共同完成的比賽。

註 1：同一名跑步選手須完成海洋 M 救生員接力中的全部四個跑步項目。

註 2：參加世界救生錦標賽之國家隊及俱樂部混合組海洋 M 救生員接力的隊伍，每隊均須由兩名男性及兩名女性選手組成。隊伍可自行安排這兩名男性與兩名女性選手參加的項目。

除非主辦單位或競賽委員會另有指示，固定賽段順序為：跑步 → 游泳 → 跑步 → 救生板 → 跑步 → 救生橇 → 跑步。除非另有指示，賽道方向為順時針。

除本節所列的差異外，比賽條件、路線及規則均依個人海洋 M 辦理。

除非裁判長另行核准，跑步選手不得穿鞋。

註 1：適用於個人海洋 M 的大型賽事要求，對海洋 M 救生員接力同樣不可或缺；但接力不需要扶持員，因為選手須在指定裁判指示下自行處理救生橇/救生板。也就是說，選手須依指定裁判指示將自己的救生橇/救生板帶入競賽場地，並在使用後依指示移除救生橇/救生板。

註 2：扶持員僅可在比賽開始前，協助將救生橇/救生板帶入檢錄區。

24.2 路線

路線應依照海洋 M 救生員接力示意圖設置。

出發線：出發線寬約 15 公尺，以第 1 號游泳浮球為中心對齊，距水邊約 30 公尺；其設置須視沙灘及海浪條件而定，並可在兩端以旗桿標示。

註：選手在比賽的任何項目中，均不得穿越出發線。

第一個跑步項目：發令裁判發出訊號後，比賽開始。跑步選手從出發線跑至水邊，距離約 30 公尺，接著與同隊游泳選手進行清楚可見的交接。游泳選手可自行決定在水邊或水中等候。

註：跑步選手可以下水與隊友交接，也可以涉水，或以雙腳從水底蹬起進行海豚式前進／躬身下潛；但在與隊友交接之前，任何時候都不得游泳。

* 只要雙腳從水底蹬起，作為海豚式前進／躬身下潛動作一部分的手臂動作可以在水面以上進行。

游泳項目：游泳選手游完「M」字形游泳路線後返回沙灘，並與同隊跑步選手進行清楚可見的交接。交接可在最後一個轉折浮球至第一個沙灘標記向海側之間的任何位置進行。

第二個跑步項目：跑步選手與游泳選手交接後，繞過終點拱門，再與同隊救生板選手進行清楚可見的交接。救生板選手可自行決定手持救生板在水邊或水中等候。

註：跑步選手的交接及動作規定，依第一個跑步項目的「註」辦理。

救生板項目救生板選手划行繞過「M」字形救生板路線，返回沙灘後，與同隊跑步選手進行清楚可見的交接。交接可在最後一個轉折浮標至第一個沙灘標記向海側之間的任何位置進行。

註：跑步選手的交接及動作規定，依游泳項目的「註」辦理。

第三個跑步項目：跑步選手與救生板選手交接後，繞過終點拱門，再與同隊救生橇選手進行清楚可見的交接。救生橇選手可自行決定手持救生橇及划槳在水邊或水中等候。

註：跑步選手的交接及動作規定，依第一個跑步項目的「註」辦理。

救生橇項目：救生橇選手划行繞過「M」字形救生橇路線，返回沙灘後，與同隊跑步選手進行清楚可見的交接。交接可在最後一個轉折浮標至第一個沙灘標記向海側之間的任何位置進行。

註：跑步選手的交接及動作規定，依游泳項目的「註」辦理。

第四個跑步項目：跑步選手與救生橇選手交接後，通過第一個沙灘標記，並穿越終點拱門／旗幟處的終點判定線，完成比賽。

註 1：跑步選手的交接及動作規定，依第一個跑步項目的「註」辦理。

註 2：選手繞過轉折旗的方向，應與各項目繞過浮球的方向相同。

註 3：若因當時的潮汐、海浪或沙灘狀況，游泳浮球距水邊的距離將超過 90 公尺，賽事管理委員會可決定使用兩個救生板浮球作為游泳浮球。在此情況下，選手不進行 M 字形游泳路線，而是繞過兩個救生板浮球，中途不返回沙灘，接著開始「M」字形救生板項目。

註 4：若潮汐、海浪或沙灘狀況使設置適當的 M 字形水中賽道不可行，賽事管理委員會也可決定將水中項目改採傳統海洋男／女的路線，同時保留本賽事的沙灘項目。

24.2 路線變更

若因當時的潮汐、海浪或沙灘狀況，游泳浮球距水邊的距離將超過 90 公尺，競賽委員會可決定使用兩個救生板浮球作為游泳浮球。在此情況下，選手不進行 M 字形游泳路線，而是繞過兩個救生板浮球，中途不返回沙灘，接著開始「M」字形救生板項目。
若潮汐、海浪或沙灘狀況使設置適當的 M 字形水中賽道不可行，競賽委員會也可決定將水中項目改採傳統海洋男／女的路線，同時保留本賽事的沙灘項目。

24.4 取消資格

除第 2 節的一般規則及 S4-1 至 4-3 所列規定外，有下列行為者應取消資格：未依規定完成所界定及說明的賽道（DQ12）。

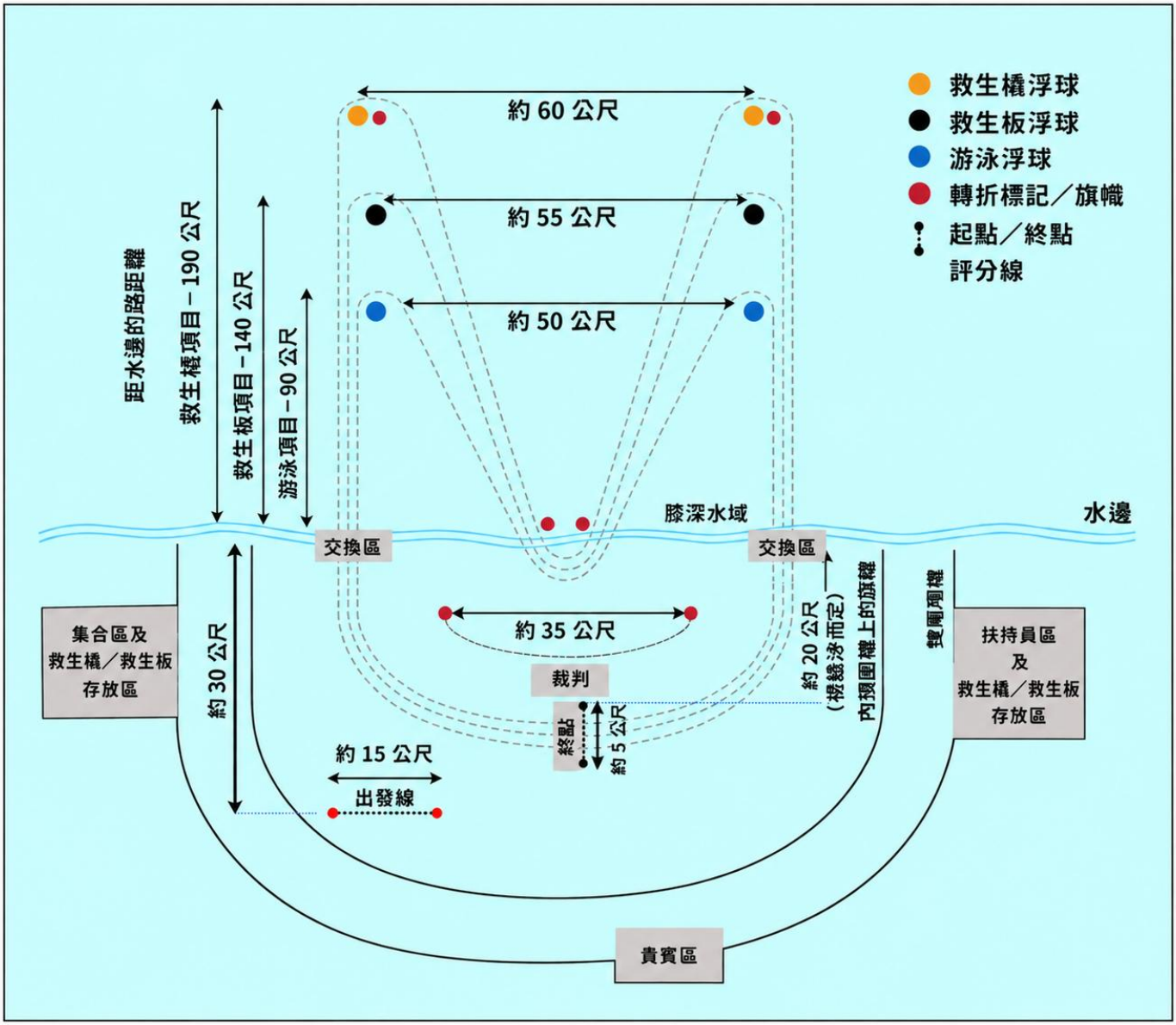

圖 35：海洋 M 救生員接力

（距離僅為約略值）

註： 競賽場地的佈置，包括沙灘設置相對於浮球位置的排列方式，得根據當時的海浪、洋流/側流及沙灘狀況進行調整。

25. 沙灘與海洋項目資格取消代碼

編號違規行為	適用項目
1. 未按照一般規則進行比賽。	所有項目
2. 若選手、隊伍或扶持員被認定以不公平的方式參賽，該選手或隊伍可能被取消資格。「不公平參賽」的例子包括： • 違反禁藥規定或涉及禁藥相關違規。 • 冒充其他選手。 • 試圖規避賽事或位置的抽籤程序。 • 在同一個人項目中參賽兩次。 • 在同一項目中代表不同隊伍參賽兩次。 • 故意干擾路線以取得優勢。 • 推擠或阻擋其他選手或扶持員，妨礙其前進。 • 接受外部人員提供的身體或物質協助（口頭或其他形式的指示除外）。 • 以違反競賽精神的方式參賽（如公平競賽準則所述）。	所有項目
3. 選手若遲到，未及時至檢錄區報到，可能不被允許在該項目出發。成績表上可註記為「未出發」（DNS）或類似用語。	所有項目
4. 選手或隊伍若未到場參加某項比賽的出發，應取消資格；A 決賽或 B 決賽除外。成績表上可註記為「未出發」(DNS）或類似用語。	所有項目
5. 涉及故意損壞比賽場地、住宿場所或他人財產的行為，將導致涉事個人被取消整場競賽的資格。	所有項目
6. 辱罵或侮辱裁判及賽事工作人員，可能導致被取消整場比賽的資格。	所有項目
7. 在出發訊號發出之前，第一個出發的選手或隊伍（即開始做出出發動作者）應被取消資格；沙灘奪旗除外，在該項目中，相關選手應被淘汰。	所有項目
8. 未在合理時間內遵從發令員的指令。 **註**：在沙灘奪旗中，此類選手應被淘汰。	所有項目
9. 選手在發令員發出第一道指令後，以聲音或其他方式干擾同場選手，可能被取消資格；在沙灘奪旗中則可能被淘汰。	所有項目
10. 未從分配的位置或道次出發。	所有項目
11. 拾取或阻擋超過一根奪旗棒，例如躺在奪旗棒上，或遮住奪旗棒使其無法被看見。	沙灘奪旗
12. 未依所界定及說明的方式完成比賽項目及／或路線。	所有項目